№10 (538) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Ленивый глаз заставим трудиться

«Винегрет» на затылке успокоит невралгию

Ангел-хранитель показал рай

Шесть дней она жила без лёгких

РЫБИЙ ЖИР ЗАЩИТИТ ОТ ИНФАРКТА

Ходить на четвереньках полезно для спины

Сенсация

Шесть дней она жила без лёгких

Канадским врачам удалось в течение шести дней поддерживать жизнь пациентки после удаления обоих легких.

Муковисцидоз — тяжелое наследственное заболевание, при котором появляются серьезные проблемы с дыхательными путями и желудочно-кишечным трактом. Это становится причиной летального исхода из-за тяжелой дыхательной недостаточности или инфекции легких. Именно такой недуг обрушился на О.М. Она поступила в больницу с тяжелыми бактериальными осложнениями после гриппа. Состояние пациентки ухудшилось настолько, что стало понятно: ей необходима срочная пересадка легких. С согласия родственников врачи решили удалить легкие и полностью положиться на аппарат, который способен забирать венозную кровь из правых отделов сердца, насыщать ее кислородом и возвращать обратно в кровоток. Девять часов шла операция. Ее выполняла бригада хирургов из 13 человек под руководством известного трансплантолога Шафа Кешавджи. Теперь спасенная пациентка, которой пересадили донорские легкие, говорит, что никогда в жизни ей не дышалось так легко и свободно.

P. S. Трансплантация легких проводится уже много лет. Но до сих пор никто не отваживался полностью удалять легкие и доверять жизнь больного аппарату, насыщающему кровь кислородом, на длительный срок.

ИНОГДА ВСТРЕЧАЮТСЯ ТАКИЕ РЫЦАРИ, ЧТО ЛУЧШЕ ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ЕГО КОНЯ.

Знаете ли вы, что...

● Почки работают хорошо при повышенном артериальном давлении, потому что почки — единственный орган, которому для фильтрации крови требуется высокое давление. А при очень низком (менее 80 мм рт. ст.) показателе они и вовсе прекращают фильтрацию. Так что помните об этом, когда искусственно снижаете артериальное давление.

● Доказано, что при низком уровне сахара в ночное время сердце человека не может работать в нормальном режиме. Частота сердечных сокращений падает, а желудочки сердца перестают полноценно заполняться новой порцией крови. Этим можно объяснить проблемы со сном у тех, кто страдает болезнями сердечно-сосудистой системы.

● Морковь спасет память. Ученые советуют пожилым людям каждый день съедать по 1-2 моркови. В ней содержится много лютеина, зеаксантина и каратиноидов. Эти вещества поддерживают память и внимание.

Новости

КИСЛОТА РАЗРУШАЕТ КАМНИ

За рубежом обнаружено новое средство от мочекаменной болезни — кислота, которая содержится в цитрусовых. Она действует на оксалатные камни, которые чаще всего образуются в почках. Кислота не только сдерживает рост кристаллов, но и разрушает уже сформированные камни. Теперь на ее основе собираются создавать лекарства и лечить почки без операций.

ЛЕКАРСТВО МОЖНО СМЕШАТЬ С КАШЕЙ

В России появилась новая форма препарата на основе морфина. Он может применяться для обезболивания в детских отделениях. Это капсула с микрогранулами морфина. Содержимое можно смешать с кашей или йогуртом. Лекарство действует 4-6 часов, поэтому родители могут подстроить прием обезболивающих под прием пищи. К сожалению, с помощью капсулы можно обезболить лишь детей старшего возраста, у которых вес больше 20 кг.

ЕЩЁ ОДНА ВАКЦИНА

В Израиле создана прививка третьего поколения против гепатита В. Несмотря на то что в 167 странах в настоящее время всех вакцинируют при рождении, гепатит В по-прежнему в 100 раз более заразен, чем ВИЧ. Поражая печень, он приводит к 1,2 млн смертей ежегодно. Вакцины первого и второго поколения недостаточно эффективны. Поэтому ученые и взялись за разработку более совершенной и мощной.

Прикинь на себя — Развеем сомнения

Руку — на пульс

О ЧЕМ ГОВОРИТ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ? МЫ РАССКАЖЕМ О ЗАБЛУЖДЕНИЯХ НА ЭТУ ТЕМУ, КОТОРЫХ ПРЕДОСТАТОЧНО.

1 Низкий пульс в покое указывает на слабое сердце, а высокий — на сильное, активно работающее. **На самом деле.** Все наоборот: низкий пульс в покое — признак сильного сердца. Самый редкий пульс у спортсменов — бегунов, велогонщиков, пловцов, спортивных ходоков. От интенсивных кардиотренировок их сердце становится настолько сильным, что ему уже не надо часто сокращаться, чтобы вытолкнуть весь объем крови. Спортсмену в спокойном состоянии достаточно 40-60 ударов в минуту, а некоторым даже 28-30 ударов в минуту! И при этом они прекрасно себя чувствуют. А вот если у нетренированного человека пульс упадет до таких значений, то ему станет плохо, он может даже упасть в обморок. В этом случае пульс ниже нормы может указывать на какие-то заболевания. Однако замечено: если 5-6 раз в неделю заниматься физкультурой, особенно бегом или ходьбой, через 3-4 месяца занятий частота пульса в покое приближается к нижней границе нормы.

2 Неровный пульс указывает на приближение сердечного приступа. **На самом деле.** На эту опасность указывает не один пульс, но и боль в груди, затрудненное дыхание, головокружение, слабость. Сам же по себе неровный пульс, например, при выполнении тяжелой работы и стрессе, — это естественно. Но если у вас аритмия (особенно частая или сопровождаемая неприятными ощущениями), надо сходить к кардиологу.

3 Частый пульс в покое указывает на стресс. **На самом деле.** Не всегда. Слишком быстрый пульс может указывать и на то, что вы перебрали с сигаретами или кофе. Если же пульс в покое постоянно учащен, не стоит все списывать на стресс — обратитесь к врачу. Хотя верхней границей нормы и считаются 90 ударов в минуту, постоянные 85 ударов и больше — весомый повод навестить кардиолога.

4 Если пульс в порядке, то и давление нормальное. **На самом деле.** Между ними нет прямой связи. Организм может поддерживать нормальное давление при повышенном или пониженном пульсе, равно как и повышать давление при нормальной или низкой частоте сокращений сердца. Не смешивайте эти два параметра. Если есть подозрения насчет давления, измеряйте его, а не пульс. И уж конечно не отказывайтесь от приема препаратов для снижения давления, прописанных врачом, только потому, что у вас нормальный пульс. Этот миф опасен. Вера в него может привести к инсульту!

P. S. У сердца нет выходных. Оно совершает почти 100 тысяч сокращений в сутки. Работает круглые сутки без выходных, но бьется с неодинаковой частотой. Чем активнее человек двигается, тем чаще его пульс. И, наоборот, когда спит, частота замедляется на 10-20 ударов. За точку отсчета обычно принимают частоту сердечных сокращений в покое. Измеряют ее в положении лежа после того, как человек неподвижно полежит не меньше 5 минут. Этот показатель зависит от возраста человека и пола, но в среднем нормальный пульс в покое для взрослого — от 60 до 90 ударов в минуту. У полных людей может быть несколько выше, но все равно в пределах нормы.

С. В. Руцкая, кардиолог, врач II категории

Цифры и факты

■ ЗА 70 ЛЕТ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК ПРОВОДИТ ВО СНЕ ОКОЛО 23 ЛЕТ.

■ ЛЕСА СМЯГЧАЮТ СЕЗОННЫЕ КОЛЕБАНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ, СНИЖАЮТ СКОРОСТЬ И СИЛУ ВЕТРА. ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА В ЛЕСУ НА 5-10% ВЫШЕ.

■ В 60 ЛЕТ 60% МУЖЧИН И 40% ЖЕНЩИН ХРАПЯТ.

Рыбий жир

Сам себе доктор

*** Полезен для суставов.** Омега-3 кислоты помогают снять воспаление при артрите и артрозе и уменьшить боль.

*** Защищает от инфаркта и инсульта.** Омега-кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, снижают уровень плохого холестерина в крови, препятствуя развитию атеросклероза.

*** Улучшает память.** Рыбий жир хорошо влияет на участки мозга, которые отвечают за запоминание информации, речь и мышление. Поэтому он не только повышает работоспособность, но и защищает от болезни Альцгеймера.

*** Укрепляет кости.** Кальций усваивается в организме только при наличии достаточного количества витамина D. Рыбий жир — один из лучших его источников.

*** Улучшает настроение.** Благодаря рыбьему жиру в организме вырабатывается гормон радости — серотонин, а выработка стрессовых гормонов, наоборот, уменьшается.

Актуально

ЧТОБЫ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ИЗВЛЕЧЬ ЗАНОЗУ, С КОТОРЫМИ ЧАСТО СТАЛКИВАЮТСЯ ЛЕТОМ, ГУСТО СМАЖЬТЕ КОЖУ ВОКРУГ РАНКИ МЕДИЦИНСКИМ ДЕГТЕМ. ЧЕРЕЗ 15-20 МИНУТ ЗАНОЗА ПОКАЖЕТСЯ НАРУЖУ НАСТОЛЬКО, ЧТО ЕЕ МОЖНО БУДЕТ ЛЕГКО ЗАХВАТИТЬ И ВЫТАЩИТЬ.

Мускатный орех зарубцевал язву желудка

Айболит

Предлагаю рецепт, который помогает зарубцевать язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Измельчите в кофемолке 4 мускатных ореха в мелкий порошок. Залейте его 0,5 л хорошей водки в бутылке из темного стекла, закупорьте и настаивайте 10 дней в теплом месте. Можно оставить в кухне, лучше — в шкафу. Взбалтывайте содержимое утром и вечером. Через 10 дней настойка готова. Принимайте ее по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак. После приема сразу съешьте 1 чайн. ложку (без верха) меда или выпейте взболтанное свежее сырое яйцо. Через 3 часа можно поесть. С утра желательно принять средство пораньше, чтобы потом не мучиться от голода. По мере того как настойку будете допивать, приготовьте новую, чтобы у лекарства в запасе было 10 дней для настаивания. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 10 дней и снова повторите. Всего потребуется 3-4 месяца.

Т. И. Пушкарева, Ставропольский край

Коклюш у взрослых

Это заболевание считается детским, поэтому после 16 лет такой диагноз практически не ставят. Тем не менее взрослые часто подхватывают эту болезнь, особенно если в детстве не были привиты.

А БЫЛ ЛИ БРОНХИТ?

При обследовании людей с упорным продолжительным кашлем у каждого четвертого выявляется коклюшная инфекция. Начальная стадия коклюша длится 1-2 недели и по симптомам практически не отличается от обычной простуды. Поэтому диагностировать коклюш практически нереально. Насторожить может только то, что кашель не уменьшается, несмотря на принимаемые лекарства. Лишь к началу третьей недели, когда кашель становится мучительным и приступообразным, возникают первые подозрения. И тогда внимательный врач направляет больного на специальный анализ крови. Но так бывает, если болеет ребенок. Если же на кашель жалуется взрослый, то доктора, как правило, ставят диагноз трахеит или бронхит. К тому же у взрослых коклюш нередко проявляется иначе: слишком сильного кашля не бывает. Человек упорно кашляет, как при бронхите, но лекарства ему не помогают. Длиться коклюш может долго — до двух и более месяцев. И все это время вирусоноситель — источник заразы для окружающих. Ведь коклюш передается воздушно-капельным путем.

Чтобы выявить это заболевание, необходимо сдать иммунофлюоресцентный анализ крови — для определения иммуноглобулинов G и M к антигенам коклюшного токсина. Эти антитела появляются со 2-3-й недели болезни и сохраняются в течение трех месяцев.

При тяжелом течении болезни у взрослых тоже могут быть осложнения. Самое частое — пневмония.

СЕРДЕЧНИКИ, БЕРЕГИТЕСЬ!

Коклюш — смертельно опасное заболевание для детишек до двух лет. И очень неприятная болячка для всех остальных. Тем не менее при тяжелом течении болезни у взрослых тоже могут быть осложнения. Самое частое — пневмония. Ее могут вызвать и коклюшная палочка, и присоединившаяся к ней вторичная бактериальная инфекция. Кроме воспаления легких, коклюш может вызвать острый ларингит, бронхиолит. Токсины, выделяемые коклюшной палочкой, способны действовать и на центральную нервную систему, вызывая различные нарушения. Иногда болезнь провоцирует нарушение дыхательной функции и сердечной деятельности.

ЛЕЧИТЬСЯ НАДО АНТИБИОТИКАМИ

Но они эффективны лишь на катаральной стадии, а когда появляется сильный спастический кашель, они становятся бесполезными и назначаются лишь при развитии осложнений. Противокашлевые микстуры, препараты, подавляющие кашель, и успокоительные средства тоже не приносят большого облегчения. Чаще всего для лечения назначают противококлюшный гаммаглобулин, препараты для отхождения мокроты и ингаляции.

Поскольку кашель при коклюше длится долго, имеет смысл по максимуму использовать народные средства. Эффективны сок репчатого лука или редьки с медом (1:1), настой лекарственного алтея (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка), настой из плодов аниса и укропа. Чай с чабрецом, солодкой или подорожником, которые оказывают бактерицидное, антисептическое и отхаркивающее действие, тоже будут очень кстати. Хорошо помогает отвар инжира на молоке.

Еще один полезный рецепт. Две столовые ложки мелко порезанного чеснока залейте 100 г растопленного сливочного масла. Дайте смеси немного застыть. Втирайте чесночную мазь в подошвы стоп на ночь. Сверху утепляйте ноги (например, надевайте шерстяные носки). Можно использовать ее и для растирания груди. Также необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе и прием витаминов А, С, Р. Не заболеть коклюшем взрослым поможет вакцинация, которую нужно повторять каждые 10 лет. Ну и еще надо укреплять иммунитет. Сам факт заболевания — признак того, что иммунная система находится не в лучшей форме.

Э. Л. Османова, терапевт, врач высшей категории

Бабушкины рецепты

ПРОЧЬ, АНГИНА!

Помогут ингаляции из настоя хвои сосны. Залейте 2 ст. ложки шишек или хвои сосны 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут под крышкой. Дышите над паром, пока настой не остынет. Потом его можно подогревать и использовать повторно. Процедуру делайте не меньше 4 раз в день, обязательно утром и на ночь.

КАШЕЛЬ ЗАТЯНУЛСЯ?

Для приготовления лекарства понадобится 50 г липового цвета, 150 г почек березы, по 1 стакану оливкового масла и измельченных листьев алоэ (перед этим 10 дней подержите листья в холодильнике) и 1,3 кг меда. Растопите мед, положите в него листья алоэ, нагревайте смесь на слабом огне 10 минут. Залейте 2 стаканами кипятка почки березы и липовый цвет, кипятите 2 минуты, процедите, отожмите. Перелейте отвар в медовую массу и перемешайте. Переложите лекарство в посуду из темного стекла, добавьте оливковое масло и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ — УКСУСНЫЕ НОСКИ

При повышенной температуре хорошо помогают снять жар (как детям, так и взрослым) уксусные носки. Смешайте 5 ст. ложек 9%-ного уксуса с 0,5 л теплой воды. Пропитайте в этом растворе хлопчатобумажные носки и сразу наденьте их на ноги больного. Сверху сухие носки — и в постель. Ноги до колен не накрывайте одеялом. Через 15 минут носки снимите. После такой процедуры температура снизится.

ПРИ БЕССОННИЦЕ

Смешайте 4 части цветков или плодов боярышника колючего, 5 частей цветков бессмертника песчаного, 2 части липового цвета, по 1 части травы мелиссы лекарственной и корня валерианы лекарственной. Настаивайте 1 ст. ложку смеси в 1 стакане холодной воды 3 часа, затем кипятите на водяной бане 15 минут. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Полезно знать

■ ПРИ ЧЕШУЙЧАТОМ ЛИШАЕ ДЕЛАЙТЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ КОМПРЕССЫ ИЗ КАШИЦЫ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ, ДЕРЖИТЕ КОМПРЕСС 30 МИНУТ.

■ ОТ РОЖИ ПЬЮТ НАСТОЙ ИЗ ЩЕПОТКИ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ НА СТАКАН КИПЯТКА. ЗАВАРИТЕ, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ НАРЫВЫ НА КОЖЕ, ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К НИМ 2 РАЗА В ДЕНЬ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ МАТЬ-И-МАЧЕХИ. ЗАКРЕПИТЕ ПОВЯЗКОЙ И ДЕРЖИТЕ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 ЧАСОВ.

Пригодится

НЕ держите телевизор постоянно включенным. Выключайте немедля, если почувствовали нервозность, головную боль. Эти ощущения вызывает мелькание световых пятен на экране.

СМОТРЕТЬ новости по телевизору опаснее, чем находиться на месте события. К такому выводу пришли ученые.

ЛЮБИТЕЛИ длительных телепросмотров рискуют умереть от закупорки легочной артерии. Речь о тех фанатах, что сидят или лежат перед телевизором от 2,5 до 5 часов подряд.

МИНИМИЗИРОВАТЬ опасность можно, если через каждые полтора часа отключать телевизор и выполнять легкие физические упражнения и пить больше воды.

Поступок — *О людях хороших*

Поклялась усыновить

...ПО-АВАРСКИ БАБА

У жительницы Дагестана Мадинат Шахбулатовой несколько лет назад тяжело заболел младший сын. И она поклялась: если мальчик выживет, возьмет в семью на воспитание из детдома детей-инвалидов. Ребенок выжил, и женщина обратилась в детский дом в Махачкале. Но там сирот уже не было — всех усыновили, а сам детдом готовился к закрытию. Тогда Мадинат поехала в Астрахань, где были еще детские дома. И перед самым Новым годом усыновила трех мальчиков от 3 до 6 лет с небольшой умственной отсталостью. На национальность детей женщина не смотрела. У Мадинат большой 2-этажный дом, который ей подарили состоятельные родственники. Они же помогают женщине деньгами. Приемные дети уже успели полюбить дагестанские блюда, знают некоторые слова на аварском языке и стали называть Мадинат по-аварски баба, то есть «мама».

ОТОГРЕЛ И ОТПУСТИЛ

... Обычный уличный голубь в лютый мороз упал с неба на площадь в одном из городков Кемеровской области. Как раз в это время к месту, где лежал голубок, на своем автомобиле припарковался таксист — 72-летний Владимир Воронов. Голубь лежал на спине на снегу. Никто его не замечал. А Владимир приехал на стоянку и увидел голубка. Поднял с земли — сердечка не было слышно. Унес к себе в машину, подышал на ледяной клюв раз, второй, помассировал грудку. Голубь пошевелился, а потом открыл глаза и поднялся на лапки. Владимир его покормил, отогрел и отпустил. Теперь каждый раз, когда он приезжает на эту площадь, птица его встречает. Прилетает к машине и садится своему спасителю на ладонь.

В СОВЕРШЕНИИ ДОБРЫХ ДЕЛ НЕ БУДЬ ПОЗАДИ ДРУГИХ. ПОЛУЧАЯ ОТ ДРУГИХ, НЕ БЕРИ БОЛЬШЕ ПОЛОЖЕННОГО ТЕБЕ. В ДОБРЫХ ДЕЛАХ НЕ ДЕЛАЙ МЕНЬШЕ ДОСТУПНОГО ТЕБЕ.

На приёме у офтальмолога

Солнце как будто разъедает глаза

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ВСЁ КАК В ТУМАНЕ

После операции по поводу катаракты муж уже третий день видит все как в тумане и говорит, что ничего не изменилось. Лечащий врач заверил: через 4-5 дней зрение восстановится. Это нормально?

Дарья Михайловна, Иркутская обл.

Нет, так быть не должно. Если операция выполнена правильно, заметное улучшение зрения после удаления катаракты происходит уже на следующий день. Если есть какая-то сопутствующая болезнь, например сенильная макулодистрофия, или произошло какое-то серьезное осложнение, то прогноз не очень хороший.

ОНИ СРАЗУ НАЧИНАЮТ СЛЕЗИТЬСЯ...

Я очень чувствительна к солнечному свету. Даже при переменной облачности солнце как будто разъедает глаза, и они сразу начинают слезиться. Как сделать их более выносливыми?

Е. И. Одинцова, Ставропольский край

Повышенная чувствительность к свету говорит о том, что глаза утомлены. Возможно, вы мало спите и много работаете за компьютером. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, нужно укреплять защитную слезную пленку глаз. Хорошо подходят увлажняющие капли, например «Систейн Ультра», «Артелак Баланс». Они предохраняют глаза от сухости и раздражения, обеспечивают им длительный комфорт в течение дня. Их обычно используют не постоянно, а по мере необходимости: в яркие солнечные и ветреные дни, при длительной работе за компьютером. Но допускается и ежедневное использование этих капель.

КОГДА ПОРА ПОКУПАТЬ ОЧКИ?

Сколько строк нужно видеть, чтобы прописали очки для компьютера и телевизора?

Людмила, Сочи

Для работы за компьютером и для просмотра телевизора нужны очки с разными диоптриями, ведь экраны компьютера и телевизора расположены на разных расстояниях. Существуют очки, в которых можно смотреть и вдаль, и вблизи. Такие очки рекомендуются и при миопии, и при гиперметропии. Если вам стало трудно смотреть телевизор, картинка и надписи расплываются, это уже показание к использованию очков. За рецептом и подбором нужной коррекции обратитесь к офтальмологу.

СТАЛА ХУЖЕ ВИДЕТЬ В ТЕМНОТЕ

Заметила, что стала хуже видеть в сумерках и темноте. Что это может быть?

А. В. Асеева, Рязань

Ухудшение сумеречного зрения — куриная слепота — возникает при органических заболеваниях сетчатки, сосудистой оболочки глаза и зрительного нерва, глаукоме, неправильной диете, некоторых болезнях печени, малярии, алкоголизме, сопровождающихся недостаточностью в организме витамина А. В основе заболевания лежат структурные изменения сетчатки. У больных при ярком свете появляется светобоязнь, в сумерках и ночью снижается зрение, сужается его поле. Ранней весной болезнь обостряется — как раз из-за недостаточного количества витамина А в пище. Если причина заболевания — неполноценное питание, то куриная слепота проходит после приема витамина А или специальной диеты из продуктов, богатых рыбьим жиром, печени животных и трески, фруктов, овощей и особенно моркови, заправленной сметаной или сливочным маслом. Если снижение сумеречного зрения происходит по другим причинам, надо лечить основное заболевание.

НА РАДУЖКЕ ГЛАЗА ПОЯВИЛАСЬ ТОЧКА...

Месяц назад на радужке глаза появилась точка. Выглядит как блестка или соринка. Не мешает, движется вместе с глазом, как будто находится внутри. Убрать ее не могу. Что это может быть?

И. П. Изин, Сургут

Это может быть след от соринки, искры от строительных инструментов, металлической пыли. Благодаря слезе и работе глазных мышц инородное тело смылось. Но это лишь предположение. Обратитесь к офтальмологу, чтобы уточнить диагноз.

С. М. Рязанова, офтальмолог, врач высшей категории

Самодельные леденцы от простуды

Понадобится по 1 ст. ложке сока лимона и листьев эвкалипта (купите в аптеке), 1 чайн. ложка настойки прополиса, 1 стакан сахара и 1/2 стакана воды. Воду доведите до кипения и залейте листья эвкалипта на 15 минут. Настой процедите, добавьте сахар, поставьте на маленький огонь и мешайте, пока сахар не растворится. Добавьте прополис и лимонный сок. Разлейте по формочкам для льда и поставьте в морозилку. Готовые леденцы принимайте по 3 штуки в день.

Не навреди — *Думай, думай*

Жуй-жуй, глотай!

Не зря мамы и бабушки следят, чтобы дети ели не торопясь и тщательно пережевывая пищу. Спешка во время трапезы ни к чему хорошему не приводит.

* В одном из ночных клубов Благовещенска соревновались в поглощении гамбургеров. 35-летний посетитель шел на рекорд, но подавился, закашлялся и скончался до приезда скорой.

* Поглядеть, как полтавские девушки едят на скорость бананы, собралось немало зевак. На их глазах одну из участниц увезли в больницу, где она скончалась. Правда, врачи склонялись к тому, что виноват не фрукт, а самбука, которой 19-летняя девица запивала его, пытаясь впихнуть в себя как можно больше.

* Украинское национальное блюдо — вареники — тоже стало причиной нелепых смертей. Так, в 2011 году на Дне города в Токмаке победитель соревнования, 77-летний пенсионер, умер прямо перед награждением. Три года спустя 51-летняя жительница Львовской области дотянула до вручения приза, потеряла сознание на сцене и скончалась до приезда скорой.

* В Воронеже в 2016 году на Масленицу устроили конкурс: кто съест больше блинов за определенный период времени. Одному из участников блин стал поперек горла. Спасти мужчину не удалось.

* 47-летний американец Уолтер Игл Тейл обожал участвовать в различных конкурсах. Чемпионат по поглощению хот-догов стал для него последним. Мечтая победить и покрасоваться перед своей подругой, мужчина глотал сосиски с булками практически не жуя и подавился.

* Рисовые шарики онигири — очень популярное в Японии блюдо. Соревнование, где нужно было съесть пять штучек на скорость, устроили в городе Хиконе, чтобы разрекламировать выращенный в регионе рис. 28-летний мужчина запихал в рот сразу все и задохнулся.

Уроки жизни

Читателям «Айболита» есть чему поучиться у японцев

Часто бываю в Японии по работе, много общаюсь с японцами. Поэтому узнал много интересного о жизни этих удивительных людей. Среди них немало долгожителей.

Во-первых, у японцев особый взгляд на мир. Люди осознают бренность бытия и больше внимания уделяют не материальным вещам, а духовным. Например, знаменитое любование сакурой у японцев — непременный весенний ритуал. Даже на работе организуют целые автобусы и вывозят сотрудников за город. Причем для любования не только сакурой, но и первым снегом, и полной луной. Мне такой обычай очень понравился. Теперь раз в неделю непременно выбираюсь на дачу. Любуюсь лесом и каждый раз получаю удовольствие, забывая о суетных проблемах. Одним словом, восстанавливаю силы, так необходимые для долгожительства!

Второй секрет — нелюбовь к теплу. Редко встретишь японца, укутанного в меха. Хотя зимы у них бывают совсем не мягкие. Просто японцы приучают себя к холоду с ранних лет, поэтому редко простужаются и болеют. Теперь я тоже больше жалую холод, чем тепло. На прогулку надеваю легкую одежду и стараюсь больше двигаться. Сплю всегда с открытым окном. Можно и просто проветривать помещение на ночь. Главное — чтобы температура воздуха не превышала 16-17°С.

Третья тайна Страны восходящего солнца — главным напитком на протяжении веков там является зеленый чай. Поначалу я его не очень жаловал, но теперь распробовал. Выпиваю не меньше пяти чайных чашек в день. Именно столько рекомендуют врачи, признающие пользу зеленого чая. Напиток богат антиоксидантами — главными врагами старения. Он заряжает бодростью и помогает оставаться здоровым!

О. В. Нахабцев, Московская обл.

О диабете

- 90% ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ II ТИПА СТРАДАЮТ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.
- БОЛЬНЫЕ ДИАБЕТОМ БОЛЬШЕ ОСТАЛЬНЫХ ПОДВЕРЖЕНЫ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДРУГИМ ФОРМАМ СЛАБОУМИЯ.
- ДИАБЕТ МОЖЕТ БЫТЬ У ЛОШАДЕЙ, ХОРЬКОВ, БУРУНДУКОВ, ДЕЛЬФИНОВ, ЛИСИЦ И ДАЖЕ У БЕГЕМОТОВ, ЕСЛИ ЖИВОТНЫХ КОРМИТЬ, НЕ СОБЛЮДАЯ РЕЖИМ И ЧЕМ ПРИДЕТСЯ.

Читаем лёжа

Вредная привычка

Когда человек, лежа на спине, держит книгу в руках, ему трудно сохранить постоянное расстояние от текста до глаз. Глазные мышцы вынуждены все время подстраивать фокусное расстояние и потому сильно утомляются. Если же читать на животе или на боку, опершись на локоть, то позвоночник находится в неестественном положении. Такие нагрузки травмируют позвоночник. И еще, если лежать на животе с приподнятой головой, это мешает дышать.

Очень полезное письмо

Рак сегодня лечится!

Если вы или кто-то из ваших близких услышите диагноз рак — не отчаивайтесь и не бойтесь инвалидности. Это не означает, что состояние вашего здоровья невыносимо тяжелое.

...Исполнился год со дня моего первого визита к маммологу. Диагноз тогда еще был не до конца подтвержден. Тот день заставил о многом задуматься, на многие вещи посмотреть другими глазами.

Я узнала о своей предрасположенности к онкологическому заболеванию еще раньше, но так не хотелось думать, что такое может произойти. Но вот случилось. В кабинете услышала от врача: «У вас рак молочной железы второй стадии. Но не волнуйтесь, это лечится. Все будет хорошо!» До сих пор благодарна ей за эти самые нужные в тот момент слова.

Перед выходом на улицу наносите на губы гигиеническую солнцезащитную помаду. Она защитит от рака губ.

Дальше — как в тумане: консультации, через три недели — первый сеанс химиотерапии, полный упадок сил. Дома без всякого желания заглатывала пищу. Аппетита не было, но нужны были силы для работы и очередных походов по врачам. Потом валилась на кровать и дремала или тупо смотрела на экран телевизора. Мыслей в голове не возникало никаких, желания что-либо делать — тоже. За 3 недели скинула 8 килограммов.

Перед первым курсом химиотерапии мучила сильная тревога: как все пройдет? Перенесла его, как и все последующие семь, на удивление легко. И немного успокоилась: жить можно! На второй сеанс ехала как в санаторий. Сидя три часа под капельницей, читала книжку и общалась с соседкой по палате. Время пролетало незаметно.

Накануне Нового года начали выпадать волосы — как у всех, на третьей неделе после первой «химии». Я не переживала — знала, что отрастут. Стала возвращаться энергия. Постепенно вернулась к привычному образу жизни, конечно, с ограничениями, но очень небольшими.

Перед вторым курсом химиотерапии, в январе, грянула эпидемия гриппа. Заболели родители мужа. Он сам несколько дней провалялся с температурой 39°С. А ведь во время «химии» иммунитет снижен. Мне болеть никак нельзя! Ушла спать в другую комнату, для профилактики начала принимать препараты.

После четырех курсов химиотерапии — госпитализация и операция. Перед операцией очень волновалась. Не могла думать ни о чем другом, хотя знала, что все будет хорошо. С удивлением обнаружила, что бывают врачи и медсестры, которые не намекают пациентам на денежную благодарность, но которых как раз хочется отблагодарить за качественную работу.

На сегодняшний день позади и удаление опухоли, и еще 4 послеоперационных курса химиотерапии, и почти 1,5 месяца лучевой терапии. Впереди — около пяти лет наблюдения у врачей. Тогда, в самом начале пути, я часто задавала себе вопрос: «Есть ли жизнь после химиотерапии, операции, лучевой терапии?» Сейчас с уверенностью могу сказать: жизнь точно есть, и неплохая. По сравнению с дораковым состоянием она почти не изменилась. Приходится лишь выполнять рекомендации врачей, не переутомляться, беречь руку с прооперированной стороны.

Так что если вы или кто-то из ваших близких услышите диагноз рак — не отчаивайтесь! И не переживайте, если дадут инвалидность, — будут приятные льготы от государства.

Татьяна, Волгоградская обл.

Открытие

Невринома слухового нерва — одна из распространенных доброкачественных внутричерепных опухолей. Ее возникновение и рост сопровождаются снижением слуха с одной стороны, звоном в ушах, болью на пораженной стороне лица, нарушением глотания и артикуляции. Хирургическое удаление невринов слухового нерва не всегда эффективно и часто сопровождается осложнениями — потерей слуха и парезом лицевого нерва, а консервативное медикаментозное лечение и вовсе не разработано. Тем неожиданнее стало открытие отоневрологов, обнаруживших, что обычный аспирин приостанавливает рост опухоли. Вывод: несмотря на побочные эффекты аспирина, его стоит назначать при невриноме слухового нерва.

Что покажут онкомаркеры?

Расскажите об онкомаркерах. Какой анализ нужно сдать, чтобы обнаружить неполадки в том или ином органе? Какую информацию могут дать онкомаркеры?

К. С. Выхусов, Воронежская обл.

Онкомаркеры — это белки, которые вырабатываются в организме при наличии опухоли. Они могут выделяться самой опухолью, соседними с ней клетками или быть реакцией организма на постороннее образование. Анализ крови на онкомаркеры позволяет диагностировать опухоль на ранней стадии развития, обнаружить метастазы за несколько месяцев до их проявления, оценить эффективность применяемого лечения. Уменьшение концентрации онкомаркеров в крови указывает на положительный результат от лечения, а повышение — на возвращение заболевания.

Онкомаркеры в небольшой концентрации присутствуют в крови любого человека. Повышение показаний маркера может быть вызвано присутствием кист, доброкачественных опухолей, инфекционных заболеваний, даже простуды. Поэтому сдавать кровь на онкомаркеры, просто чтобы провериться, для профилактики, не имеет смысла. Только в конкретной ситуации — при подозрении на опухоль.

Обычно для большей достоверности анализа применяют комплекс нескольких онкомаркеров, поскольку один и тот же показатель может повышаться при опухолях разных органов. Для анализа на онкомаркеры кровь берется из вены утром натощак. Иногда используется анализ мочи. На получение результатов требуется всего несколько часов.

Один из точных онкомаркеров — PSA (простат-специфический антиген). Он позволяет заподозрить рак предстательной железы на ранних стадиях. Поэтому мужчинам после 40 лет раз в год рекомендуется сдавать этот анализ.

ХГЧ (хорионический гонадотропин человека), АФП (альфафетопротеин) и онкомаркер СА 125 также с большой долей достоверности помогают выявлять злокачественные опухоли. Вообще сейчас активно применяется около 20 онкомаркеров, но обычно для верной диагностики используются результаты нескольких онкомаркеров.

В. Д. Кузьмин, онколог, врач высшей категории

Как там, у них?

В Израиле

■ Разработана диагностическая методика, с помощью которой распознаются раковые клетки в крови, даже единичные.

■ Современное лечение онкологии в Израиле — это химиоэмболизация и радиочастотная абляция, а также последняя новинка — нано-нож. Для проведения процедуры не нужно проводить даже разрезы на теле больного.

■ В лечении лейкоза появилось революционное лекарственное средство, пока экспериментальное, с помощью которого незрелые лейкоциты можно преобразовывать в более зрелые, максимально близкие к здоровым. Это тормозит деление злокачественных клеток и приводит к их гибели.

■ «Новалис» — современный препарат для фокусируемого и концентрируемого облучения опухоли. Точность воздействия составляет 1 миллиметр.

■ Используется инфракрасная диагностика рака груди. В отличие от маммографии, она абсолютно безопасна для организма женщины и не причиняет никаких неудобств. Точность диагностики — 90%.

■ Точное определение краев опухоли в молочной железе с помощью аппарата MarginProbe позволяет выполнить операцию необходимого объема и тем самым предупредить метастазы.

■ Прогностические методы диагностики позволяют оценить вероятность рецидивов при некоторых видах рака. Лечение онкологии в Израиле без проведения прогностических тестов сегодня немыслимо.

■ Применение индивидуальных онкологических вакцин, созданных на основе собственных раковых клеток больного, поставило лечение онкологии в Израиле на новый уровень.

Эвалар
25 лет помогаем вам быть здоровыми

Если повышен холестерин и Вы устали от приема статинов...

Высокий холестерин – бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» по борьбе с холестерином по праву считаются статины (синтетические лекарства).

КСТАТИ!
Последние исследования показали, что постоянный прием статинов увеличивает риск возникновения сахарного диабета на 70%!

Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит от компании Эвалар. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И что самое важное – Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины!

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит – пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым! Холестерин может быть в норме и без статинов!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

'http://zdravotvet.ru/ruzheo-li-pit-tabletki-ot-xolesterina-vred-li-polza/. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553768. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вы просили рассказать

После перелома шейки бедра

После перелома дискомфорт в ноге так и остался. Хотелось бы прочитать рекомендации реабилитолога по лечебной гимнастике.
Л. К. Терентьева, Тверская обл.

Если вы уже можете ходить, то вывернутая стопа может мешать передвижению. Ногу надо фиксировать с помощью лонгеты или ботиночка, к каблуку которого прибита палка, препятствующая повороту ноги на внешнюю сторону. В лечебную обувь положите кусочек меха или поролона, чтобы не травмировать кожу. Примерный комплекс лечебной гимнастики после перелома шейки бедра такой.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

* Правая рука находится на груди, левая — на животе. Надуйте живот — сделайте вдох, втяните — выдох. Упражнение выполняйте медленно, 3-4 раза.

* Руки располагаются вдоль туловища. Одновременно тяните носки на себя, а кисти поднесите к плечам. Вернитесь в исходное положение.

* Опираясь на локти, приподнимите грудную клетку — сделайте вдох, опустите — выдох.

* Согните здоровую ногу под прямым углом (обопритесь на стопу). Опираясь на локти и здоровую стопу, приподнимите таз — сделайте вдох, опустите — выдох.

* Сгибайте (по возможности) и разгибайте ноги в коленных и тазобедренных суставах. Пятки при этом должны скользить по поверхности кровати.

* Поочередно отводите ноги в стороны. Пятки при этом (сначала попеременно, затем одновременно) скользят по поверхности кровати, стопы повернуты внутрь.

СТОЯ НА МЕСТЕ

* Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняйте повороты туловища в стороны.

* Поочередно в наклоне на выдохе тянитесь рукой к противоположной стопе.

* Придерживаясь за спинку стула, больной ногой выполняйте упражнение «велосипед».

* Руки поднимите через стороны вверх — сделайте вдох, опустите — выдох.

Через 2-3 месяца после начала реабилитации количество повторений можно увеличить до 6-8 раз.

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Их нужно выполнять позже с разрешения врача.

* Лежа на спине, попеременно поднимайте прямые ноги (стопы на себя).

* Сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Руками возьмитесь за сиденье и поочередно каждой ногой делайте упражнение «велосипед».

* Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На выдохе делайте наклоны туловища вперед.

* Поднимитесь на носки, руки тяните вперед и вверх — сделайте вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

* Делайте полуприседания. Руки вперед — выдох, вернитесь в исходное положение — вдох. Можно держаться за спинку стула.

Заниматься гимнастикой желательно 2-4 раза в день по 15-20 минут, начиная с 2-4 повторений и доводя до 6-10 раз.

И. В. Литвиненко, врач-реабилитолог

Полезно знать

● Спасение от артроза — умеренная физическая нагрузка. Доктора советуют ходить в быстром темпе 150 минут в неделю (30-40 минут в день), несмотря на боль и ограничение подвижности суставов. У тех, кто следует этой рекомендации, артроз отступает!

● Делайте в кровати перед сном простое упражнение. Закройте глаза и представьте, что на ваши стопы накатывает теплая волна. Затем она медленно уходит и возвращается, накатывается уже до икр. Уходит. И опять — на этот раз до колен. Постепенно волна накрывает все тело. После этого упражнения вы будете засыпать с ясной головой даже после насыщенного, бурного дня.

● Химические вещества, которые используются в производстве водонепроницаемой ткани, жиронепроницаемых бумажных контейнеров, продуктов для гигиены, повышают риск развития остеоартроза. Особенно чувствителен к ним женский организм. Поэтому суставы чаще всего болят у женщин, считают американские исследователи.

Болят суставы?

Чтобы настойка из белой сирени была более целебной, нужно почки сирени для ее приготовления собирать в мае, листочки — в июне, а сами цветочки — в любой момент цветения, но обязательно в солнечный день. Для приготовления настойки 50 г сухих цветков сирени залейте 0,5 л водки. Емкость плотно укупорьте и уберите на 10 дней в темное прохладное место для настаивания. Принимайте настойку 3 раза в день по 20 капель за 1 раз. Одновременно применяйте мазь. Возьмите 3 ст. ложки сушеных цветков сирени, измельчите в ступке. Добавьте 3 ст. ложки вазелина, можно сливочное масло. Настаиваете 40 минут и втираете в больные суставы.

Пригодится

ПРИ болях в суставах 10 ст. ложек свежих цветков картофеля залейте 0,5 л тройного одеколона. Настаивайте в темноте (при периодическом взбалтывании) 3 недели. Процедите. Втирайте в больные места.

ЗАБОЛЕЛА голова? Залейте щепотку веточек шелковицы 1 л горячей воды. Держите на огне 15 минут, настаивайте 1 час. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Снимает и внутричерепное давление.

НЕТ аппетита? Залейте 1 чайн. ложку измельченной травы полыни горькой 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

ЗАЛЕЙТЕ 50 г листьев эвкалипта 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут. Процедите и используйте для примочек и ванночек при трофических язвах.

Не навреди — *Процедурная*

Грыжа не исчезнет

Все, что рассказывают об этих столах работающие на них врачи, вероятнее всего, правильно. Но они умалчивают, что, снимая рефлекторное напряжение мышц в нестабильном участке, проблему не решить. Оно через короткое время снова накопится. Ведь мышцам приходится держать позвоночник не только за себя, но и за слабенький, уплощенный диск.

Так что же людям предлагается? Пожизненно посещать медицинские центры? Но ведь тот же самый эффект можно получить не выходя из дома, в прямом смысле слова за копеечную цену. Пусть не сразу, но все же получить!

Как тот же панариций, например, можно лечить бригадой хирургов в дорогой клинике, а можно — солевыми повязками у себя дома. Причем с абсолютно тем же эффектом. Лечить

ЕСЛИ ЕСТЬ ГРЫЖА, ПОМОЖЕТ ЛИ ВЫТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА НА «УМНЫХ» СТОЛАХ?

боли в спине, независимо от того, есть ли у вас грыжа, тоже можно дома, бесплатно. С помощью несложных растягивающих гимнастических упражнений. Только надо показать как! Вот где камень преткновения!

Теперь о положительной МРТ-картине в ответ на вытяжение. Если кто-то надеется, что после вытяжения на «умном» столе его грыжа как-то втянется или исчезнет, хочу предупредить, что это возможно лишь в том случае, если межпозвонковые диски еще не потеряли своей здоровой упругости и если нет грыжевидных протрузий и грыж. Тем более что причина болей и иных осложнений кроется не столько в грыже, сколько в отеке, вызванном повреждением диска и рефлекторным напряжением глубоких мышц, затрудняющим выброс ими из канала венозной крови!.. Ведь огромное количество людей ходят не с одной, а с несколькими грыжами, которые так же давят и так же натягивают. Но отека нет и боли у них нет... Живут эти люди, работают, занимаются комфортным спортом...

Ну а что касается мануальных терапевтов, скручивающих «заржавелые» мышечные «гайки», то надо сторониться бесшабашных любителей костного музыкального хруста.

Надеюсь, я хоть как-то образумил страждущих вытянуть свой позвоночник.

Андрей Долженков, врач-вертеброневролог

Цифры и факты

■ УКАЗАТЬ ТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ В СКЕЛЕТЕ ЧЕЛОВЕКА НЕВОЗМОЖНО.

■ ОДИН ЧЕЛОВЕК ИЗ ДВАДЦАТИ ИМЕЕТ ЛИШНЕЕ РЕБРО.

■ У МУЖЧИН ЛИШНЕЕ РЕБРО ВСТРЕЧАЕТСЯ В 3 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН.

■ КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ МЕНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ. НЕКОТОРЫЕ КОСТИ СРАСТАЮТСЯ, ОБРАЗУЯ ПЛОТНЫЕ ШВЫ.

■ В СОСТАВ КОСТЕЙ ВХОДИТ ПОЧТИ 2 КГ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА.

Чаще ходите на четвереньках

Очень многие люди жалуются на боли в спине. Чаще всего спина болит от искривления позвоночника, которое бывает врожденным.

Кривой позвоночник портит не только осанку. Он становится источником боли во внутренних органах. Смещенные органы хуже работают, в них нарушается кровообращение. Следя за осанкой, распрямляя позвоночник, мы оздоравливаем организм в целом. Возьмите за правило ходить с книгой на голове хотя бы несколько минут в день. Распрямив позвоночник, сразу почувствуете, как комфортнее стало дышать, ходить. Позвоночник можно расправить и лежа в постели. Например, тяните пятки вправо, а поднятые за головой руки влево. Еще полезно ходить на четвереньках. Нагрузка на спину мгновенно снимается.

АЛЕКСЕЙ ПОКРОВСКИЙ, советский биохимик, основатель науки о питании

«Человек до глубокой старости должен сохранять здоровье»

Недавно исполнилось 100 лет со дня рождения Алексея Алексеевича Покровского — советского биохимика, академика, посвятившего всю свою жизнь вопросам сбалансированного питания. Его исследования позволили разработать специальные диеты для взрослых, детей, пожилых людей, больных и здоровых, спортсменов и космонавтов.

НЕМНОГО БИОГРАФИИ

А. А. Покровский родился в 1916 году в Узбекской ССР, в семье врача. Вскоре семья переехала в Воронеж. Алексей решил пойти по стопам родителей и стал студентом Воронежского медицинского института. Одновременно с дипломом врача-лечебника он защитил кандидатскую диссертацию на ученую степень кандидата биологических наук.

Во время войны красноармеец А. А. Покровский служил врачом в составе 117-го медсанбата 19-й стрелковой дивизии, воевал на Центральном фронте, участвовал в боях под Ельней. Был тяжело ранен. После госпиталя его направляют не на фронт, а научным сотрудником в Военно-медицинскую академию им. Кирова. А с 1945 года — старшим научным сотрудником НИИ питания Министерства обороны СССР. Там Покровский защитил диссертацию на степень доктора медицины. Из 90 научных работ, которые он выполнил, большая часть засекречена. Ученый впервые в истории медицины предложил интересную классификацию ядов и лекарств и описал их токсическое воздействие на организм человека.

В 1961 году Алексей Алексеевич возглавил Институт питания АМН СССР. С этого момента наука о питании становится делом его жизни. Он не думал о своей семье. Да и была ли она, если ни в одном документе не упоминается ни о его жене, ни о единственной дочке? Его семьей стали студенты.

СОЗДАТЕЛЬ КОСМИЧЕСКОГО МЕНЮ

История космического питания началась с вопросов, на которые не было ответов. Ученые и технологи не имели представления, как должна выглядеть космическая еда, как принимать пищу, чтобы она не летала по кораблю. И примет ли вообще организм пищу в условиях невесомости? Разработку меню для космонавтов доверили академику Алексею Покровскому, основателю науки о питании. По мнению Покровского, сбалансированные по составу блюда во время полета обязательно должны иметь традиционный земной вкус и аромат. Ведь традиционная пища в нетрадиционной обстановке абсолютно точно будет поднимать настроение космонавтов и их работоспособность в экстремальных условиях. В качестве упаковки для еды ученый предложил тюбики. Их успешно протестировали в авиации. В 1963 году под руководством Алексея Алексеевича Покровского при Институте медико-биологических проблем РАН появилась целая лаборатория. Она до сих пор отвечает за правильное космическое питание.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Будучи заядлым спортсменом, Покровский составлял индивидуальные «рационы рекордов» для ведущих спортсменов страны: Юрия Власова — советского тяжелоатлета, заслуженного мастера спорта СССР, Валерия Брумеля — легендарного советского легкоатлета, Льва Яшина — одного из лучших вратарей мирового футбола и многих других... Это позволяло им достигать высоких результатов без всяких химических допингов.

Покровский считал, что ошибки в питании, допущенные в раннем детстве, могут сказываться на состоянии здоровья человека в течение всей жизни. Поэтому он разработал для детей рецепты смесей на основе заменителя материнского молока. Для пожилых людей и больных у него были другие рекомендации. Страдающим ожирением кроме основной диеты академик советовал разгрузочные дни. Его уникальные изобретения — счетчик калорий и номограф для определения индивидуальных потребностей человека в энергии и пищевых веществах — пользовались невероятной популярностью.

ЯД ИЗ ПРОСРОЧЕННЫХ ПРОДУКТОВ

О грибках, поражающих пищу, когда она неправильно хранится, впервые заявил ученый Покровский. Алексей Алексеевич привез из США в пробирке афлатоксин — яд, выделяемый плесневыми грибами. Потребовалось время, чтобы доказать его вред для человеческого организма. А знаете, как эти микотоксины обнаружили? В начале 60-х годов прошлого века вдруг все индюшки в Англии перед Рождеством погибли. Стали разбираться и выяснили, что птиц кормили мукой из бразильского ореха, в которой и обнаружили микроскопические грибы аспергиллус флавус, те самые, которые продуцируют токсин — афлатоксин. Эти грибы стали искать в других продуктах.

КАК ПРОТЕКАЕТ ПИЩЕВОЙ ТОКСИКОЗ

Токсины попадают в организм после употребления в пищу продуктов из перезимовавших под снегом злаковых культур — проса, пшеницы, ржи... В этих злаках обнаруживают кумариноподобные токсины, которые и поражают организм человека. В результате отравления токсинами плесневых грибов может возникнуть септическая ангина. Чаще всего таким недугом страдают сельские жители. Первые симптомы септической ангины появляются после длительного (в течение трех недель) пищевого отравления. Температура тела резко подскакивает до отметки 39-40°С, появляются жжение во рту и пищеводе, онемение языка, небольшие кровоизлияния на коже, головные боли, общая слабость, на миндалинах налет желтого цвета, кровотечения из носа или рта, острый стоматит, гастрит и энтерит. Дальше — хуже. Появляются озноб, учащенное сердцебиение. А спустя еще полмесяца от начала заражения развиваются некрозы, особенно в области носоглотки. Температура тела повышается до высочайших отметок. Резко ухудшается состояние пациента, уровень лейкоцитов в крови снижается до минимального, падает уровень тромбоцитов, повышается скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Осложнения порой приводят к летальному исходу... К сожалению, врачи в таких случаях часто ставят неверный диагноз.

ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ

«Кто хочет до глубокой старости сохранить здоровье, работоспособность и хороший внешний вид, должен контролировать калорийность своего питания...». Об этом постоянно твердил академик Покровский. Он даже придумал специальное правило: «Сколько получил, столько изволь потратить». Будешь тратить больше — будешь худеть, истощаться. Будешь тратить меньше — начнешь толстеть, получишь ожирение и букет заболеваний: атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет... Законы природы беспощадны.

Как понять, правильно ли вы питаетесь? По словам Алексея Алексеевича, в первую очередь надо посмотреть на себя в зеркало, стать на весы, измерить обхват талии и обратить внимание на взгляды лиц противоположного пола.

Оглянитесь, сколько полных молодых людей! У каждого четвертого избыточная масса тела и ожирение. В большинстве случаев это мамы и бабушки сделали их такими. Перекормили. «За папочку, за мамочку...» Наелся? На тебе за это еще конфетку. Это не только вредно. В любом детском коллективе упитанных дразнят. Это психологическая травма. Избавиться от такого жира очень сложно. Только правильное питание и физические нагрузки могут дать положительный результат. Когда рацион питания правилен — человек здоров, способен противостоять бактериям и вирусам, различным болезням, стрессам, умственным нагрузкам. Нарушение же правил рационального питания всегда приводит к ослаблению организма, снижению работоспособности, постепенному развитию различных заболеваний, переходу их в хронические формы и в конечном счете — к более быстрому старению.

УЧИТЕЛЬ...

Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова. Лекция по биохимии. Ее читает полковник медицинской службы профессор Алексей Алексеевич Покровский. Он рассказывал об ингибиторах моноаминооксидазы — специальных препаратах, которые позволяли бодрствовать сутками. Их во время Великой Отечественной войны принимали все советские военачальники, высшие командные чины.

Покровский рассказывал с таким вдохновением, что у студентов замирало дыхание и даже после лекций никто не спешил домой. Они шли в лабораторию энзимологии. В маленькой комнатке совершались великие открытия. Молодые люди помогали ученому проводить опыты или просто общались. Отдыхали тоже вместе. Будучи заядлым спортсменом, Покровский на территории НИИ питания организовал спортивную площадку. Во дворе — теннисный корт и турники. В одном из холлов института стоял теннисный стол. Отпускные недели ученый любил проводить с командой байдарочников, лихо сплавляясь по горным рекам. Вспоминая о совместных путешествиях, его ученики рассказывают, что учитель всегда отчаянно греб сам.

ПОСЛЕСЛОВИЕ: ОН МЕЧТАЛ О ЗВАНИИ ГЕРОЯ ТРУДА

Его последняя книга «Лизосомы», по которой до сих пор учатся студенты, вышла в свет в день рождения Алексея Алексеевича — 27 ноября 1976 года. В этот же день вышел указ о награждении А. А. Покровского орденом Ленина. Ученый лежал в больнице и был плох. Он умирал от опухоли. Зная о тяжелом состоянии здоровья академика и о том, что он мечтал о звании Героя труда, один из его учеников зачитал ему указ о присвоении этого звания с вручением ордена Ленина... У Покровского потекла слеза. А на следующий день после своего 60-летнего юбилея академик Алексей Алексеевич Покровский скончался. К сожалению, знания о том, как надо правильно питаться, ему не помогли. Он не находил времени ни для семьи, ни лично для себя. В последний путь ученого провожали его ученики. Встреча с этим человеком стала для них определяющим событием в жизни.

Плесень в хлебнице

Ну кто не обнаруживал ее? А всего-то полежал хлеб в тепле пару дней... Сейчас все наверняка знают, что такой хлеб есть нельзя.

Но раньше люди об этом не ведали и ели. Более того, считали заплесневелый хлеб полезным. Даже одна почтенная дама, академик, гигиенист, утверждала: «Плесень — это же пенициллин, это полезно. Я мужу такой хлеб маслом помажу и даю на обед». Что бывает после такого обеда? Даже если не возникло тяжелого отравления, при систематическом употреблении плесени снижается прочность костей, то есть развивается остеопороз, нарушается обмен веществ — железа, меди, фосфора, снижается иммунитет. А еще поражаются миндалины, мягкое небо и задняя стенка глотки. У детей наблюдается задержка роста и развития.

Благодаря Алексею Алексеевичу Покровскому сегодня наша страна стала лидером по изучению микотоксинов и их действия на организм человека. Обнаружено около 300 видов микотоксинов. Некоторые канцерогенны. Самый сильный вызывает рак печени. Можно ли быть уверенным, что в продуктах, которые мы покупаем в магазинах, в том же хлебе, этих микотоксинов нет? Да, если хлебобулочное предприятие большое, то там обязательно есть система контроля. При обнаружении плесени останавливается весь процесс, и зараженная продукция уничтожается. А вот маленькие пекарни, которых сейчас множество, не контролируются, значит, есть вероятность купить какую-нибудь лепешку с плесенью. Кстати, злаки поражаются грибком, когда долго лежат в валках на поле, особенно при дождливой погоде. Но еще чаще зерна плесневеют в зернохранилищах.

Уроки жизни

Дворник дядя Миша

О СУДЬБЕ ЧЕЛОВЕКА, БОЛЬНОГО ШИЗОФРЕНИЕЙ.

Жил в нашем многоквартирном доме, на цокольном этаже, дворник дядя Миша. Так его называли все, кто жил по соседству. И неважно, был ребенок это или моя соседка — пожилая 80-летняя учительница. Дядя Миша был высоким, здоровым мужиком, ростом чуть ниже двух метров, с седой бородой и медведеподобной фигурой. По утрам он подметал наш большой двор, подправлял старые заборчики вокруг клумб и всячески поддерживал порядок на отведенной ему большой территории.

На первый взгляд он был самым обыкновенным мужиком крестьянской закваски, добрым, любящим детей, в меру пьющим. Но была одна особенность: два раза в год он пропадал на месяц, на два. Соседи поговаривали: «Дядь Миша опять на лечение лег. Проколют ему уколы в дурдоме, и он вернется». Так было много лет, и это никого не удивляло. Возвращался он действительно всегда регулярно. Какое-то время ходил ссутулившись и почти ни с кем не разговаривал. Но спустя 3-4 недели он опять сидел на старом колченогом стуле возле своей дворницкой, кормил крошками от батона голубей и угощал дешевыми карамельками стайки ребятишек, которые частенько подбегали к нему поздороваться как взрослые — за руку — и слушали интересные рассказы, которых дядя Миша знал неисчислимое количество.

Чаще всего психические расстройства начинают проявляться в возрасте от 15 до 24 лет.

Я тоже, как и все, периодически с ним общался. При всей своей мужиковатости это был человек энциклопедических знаний. От него неожиданно можно было услышать: «Вот сгребаю я листву, сжигаю... Какую красоту уничтожаем! Цвета, оттенки на зависть Лотреку» или «Что собрались, бабоньки? Куда ж вы такие красивые направляетесь? Небось Гиляровский главу посвятил бы тому, как вы на базар ходите».

Дома у него (я был несколько раз) все стены занимали самодельные стеллажи с книгами. Он постоянно выписывал литературные журналы и оформлял их в самодельный переплет. Это был единственный человек, у которого я видел всю «Большую советскую энциклопедию». Иной раз мы с ним садились за маленький кухонный стол, пили обжигающий чай из стаканов с подстаканниками, а на столе, в стеклянной вазочке, горкой лежали дешевые карамельки. Дядя Миша называл их «Дунькина радость». Мы много говорили о книгах, об истории, о знаменательных событиях, и он всегда поражал глубокими знаниями темы и приводил малоизвестные факты. Казалось, что практически не существует того, чего бы дядя Миша не знал, и вопросов, на которые не смог бы ответить.

Как-то раз темой нашего разговора стал знаменитый писатель Эрнест Хемингуэй. Мы обсуждали книгу «Зеленые холмы Африки». Дядя Миша рассказал мне о том, что писатель действительно какое-то время жил в Африке, охотился на львов. Там же он чуть не умер от дизентерии, а впечатления и некоторые события той поездки легли в основу его произведения. Говорили мы и о том, как умер Хемингуэй (застрелился из ружья) после лечения в психиатрической клинике. Я набрался смелости и спросил: «Дядя Миша, правда, что ты регулярно лечишься в дурке?» Он посмотрел на меня и сказал: «А что скрывать, есть такое дело». И поведал мне свою историю: «Была у меня семья — жена, сын. Работал я тогда в речном порту на кране. Разгружал баржи с песком и щебнем, пока не начались проблемы. Вначале стал слышать голоса, видеть то, что не видят другие. Например, ночью приходит ко мне наш бригадир, и мы разговариваем о работе, о производственных планах. А наутро оказывается, что сижу на скамейке у дома в трусах и майке и не понимаю, как тут очутился. Поначалу грешил на чертей, мол, так проявляется белая горячка. Выпить-то любил и злоупотреблял периодически. А потом месяц-два не пил, это стало появляться и днем.

Пошел к доктору, рассказал ему и спросил, что со мной. Доктор оказался нормальным человеком и объяснил, что нужно лечиться, чтобы шизофрения не прогрессировала. Полежал в клинике, делали уколы, регулярно пил таблетки. Вышел с затуманенным сознанием, но симптомы отступили. Жена испугалась: «Ты такой бугай! Еще ночью в припадке задушишь!» Взяла сына и уехала в другой город к родственникам.

Я на нее не в обиде, она же о сыне пеклась. Да и страшно жить с человеком, который не отдает отчета своим действиям.

Из порта я уволился по состоянию здоровья. Стал изучать литературу о своем диагнозе. И вот что тебе скажу: откуда берется эта болезнь мозга, никто не знает. Ведет она себя у разных людей по-разному. Кто-то осознает, что болен, а кто-то не понимает и мучается от того, что не видит грани реальности и не может контролировать свои галлюцинации».

Я спросил: «А можно ли их контролировать?» Дядя Миша ответил: «Вот есть у тебя в доме, например, кошка. Ходит, под ногами путается. Ты ее не замечаешь, пока она есть не попросит или не нагадит в углу. Так вот эта кошка — материальное существо. А галлюцинации — они не материальны. И если ты логически это понимаешь, то их действие на тебя смазывается, а то и вообще пропадает. Когда мне с этим удается справляться, живу нормально. Ночью проснусь, слышу — вокруг лес шумит, музыка играет. Плюнешь, перевернешься на другой бок — и дальше спать. Утром просыпаешься — все на месте, как всегда. Бывает, что-то в голове бормочет. Я-то знаю, что это болезнь, а отделаться от голосов не могу, как ни отвлекаюсь. Вот тогда я и понимаю, что пора таблеточки опять попить, и иду к своему доктору. А он уже «путевку» выписывает на лечение. Так и живу...»

Так вот и жил дядя Миша. Возможно, здравомыслие помогало, не давало одержать верх болезни. Люди-то все разные: кто-то с температурой 38°С может работать, а у кого-то банальный насморк вызывает полную апатию и нежелание шевелиться. Все зависит от характера, организма и способности мыслить...

Игорь Николаевич, Ростовская обл.

Намотай на ус

ЛЮБАЯ ТРАВМА ОПАСНА ДЛЯ МОЗГА

Считалось, что только тяжелые черепно-мозговые травмы провоцируют заболевания мозга, в том числе слабоумие — болезнь Альцгеймера. Однако недавние исследования показали: любые, даже незначительные сотрясения мозга способны привести к такому печальному финалу, в том числе в молодом возрасте. Особенно в сочетании с наследственной болезнью мозга.

ПЕРЕД СНОМ НЕ ДУМАЙ О ПЛОХОМ

Ученые не рекомендуют ложиться спать в плохом настроении. Ночной сон может закрепить негативные воспоминания в мозге, и от них будет трудно избавиться. Ночью воспоминание о плохом переходит в ту область мозга, которая связана с долговременной памятью, и избавиться от него сложнее. Лучше ложиться спать, решив свои дневные проблемы.

КОФЕ ДЛЯ ПАМЯТИ

Три чашки кофе в день — универсальное средство от потери памяти в пожилом возрасте. Последние исследования показали: натуральный кофе наполняет организм мощными биологически активными веществами, повышающими умственные способности, которые теряются с возрастом. У пожилых людей, полностью отказавшихся от кофе, риск стать забывчивым намного выше, чем у их сверстников, выпивающих 2-3 чашки кофе в день.

Думай, думай — *Авось пригодится*

Не характер, а болезнь

Психические расстройства проявляются по-разному. Не путайте симптомы болезни с плохим характером.

АСТЕНИЯ

Астенический синдром развивается постепенно, исподволь. Человек чаще всего начинает жаловаться на постоянную усталость, становится раздражительным. Он то смеется, то плачет, то становится безразличным. А еще не переносит яркого света, громких звуков, резких запахов, прикосновений. Постоянная сонливость днем сменяется упорной бессонницей ночью. Чрезмерная потливость, головные боли к концу дня или по утрам, неприятные ощущения в области сердца, чувство напряжения не дают жить спокойно. При перемене погоды, особенно падении атмосферного давления, состояние больного ухудшается. С астенического синдрома начинаются многие психические заболевания.

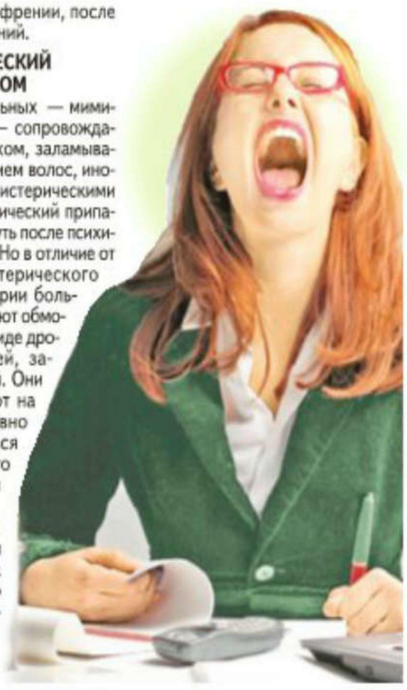
СОСТОЯНИЕ НАВЯЗЧИВОСТИ

Навязчивые мысли, страхи, ритуалы, влечения возникают помимо воли больного. Он критически оценивает нелепость своих переживаний, но часто не может их преодолеть. Иногда ценой больших усилий ему удается временно избавиться от болезненного состояния или снизить его остроту. Такое встречается при неврозах, психопатиях, шизофрении, после тяжелых переживаний.

ИСТЕРИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Все поступки больных — мимика, жесты, слова — сопровождаются слезами, криком, заламыванием рук, вырыванием волос, иногда обмороками и истерическими припадками. Истерический припадок может возникнуть после психических потрясений. Но в отличие от классического истерического припадка при истерии больные лишь изображают обмороки и судороги в виде дрожания конечностей, затруднения дыхания. Они медленно сползают на пол, демонстративно пытаясь удержаться от падения. Все это сопровождается громкими воплями, стонами, рыданиями. Истерический синдром встречается при истерическом неврозе, психопатии, шизофрении.

С. Д. Денисенко, врач-психиатр



«Винегрет» на затылке успокоит невралгию

После 6 месяцев мучительных болей в правой половине головы, перемещавшихся от затылка то к уху, то к темени, то к шее и лопатке, и полного обследования мне поставили диагноз невралгия затылочного нерва. От сильных обезболивающих средств, блокад, иглотерапии боль на время проходит, а потом возникает снова. Операцию врачи не советуют — опасно, предлагают справиться народными средствами. Для себя я нашел хорошее средство, снимающее боль, которое назвал «винегретом». Беру луковицу, картофелину и соленый огурец, измельчаю, заливаю 1 л разбавленного винного уксуса и настаиваю 2 часа, время от времени встряхивая. Потом опускаю в эту смесь два куска многократно сложенной марли, слегка отжимаю и делаю компрессы на лоб и затылок утром и вечером по 1 часу. Прикрываю полиэтиленом и заматываю голову полотенцем. Как ни странно, это снимает боль не хуже, чем те жуткие препараты, которые я глотал полгода.

Б. И. Кочур, Московская обл.

Как помочь печени, а значит, всему организму?

Жирная пища, курение, алкоголь, употребление синтетических лекарств, плохая экология — все это может отрицательно сказаться на работе нашей печени и всего организма в целом. Так или иначе, мы все — в зоне риска. Что делать, чтобы в работе печени не произошел сбой? Всего два простых шага помогут ей работать в полную силу.

ШАГ 1 — БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ.

Для начала нужно очистить печень от токсинов. «Зашлакованная» печень ослабевает, и начинает вырабатывать токсичную желчь, которая будет отравлять наш организм.

Чтобы не прибегать к народным средствам очищения печени, таким как чередование приема растительного масла и сока лимона, рекомендуем заменить их на **«Овесол» — современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.** «Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что может снизить риск образования камней. Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и куркумой. Действуя в комплексе, эти компоненты способствуют бережному очищению печени, а также воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в очищении печени.

ШАГ 2 – ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ И ЕЕ ЗАЩИТА.

Для дальнейшего поддержания здоровья печени идеально подойдет **«Гепатрин» — натуральное[1] средство для тройной защиты печени.**

В уникальном[3] составе «Гепатрина» — три самых важных природных компонента для защиты печени.

1. Эссенциальные фосфолипиды способствуют естественному восстановлению клеток печени.
2. Расторопша (силимарин) способствует защите печени от токсинов и негативного воздействия свободных радикалов.
3. Артишок направлен на регулирование образования желчи и ее оттока.

Действуя вместе, эти природные компоненты выстраивают тройную защиту печени от вредных воздействий, позволяя ей работать в полную силу.

Поэтому не надо покупать три разных средства, возьмите три в одном — «Гепатрин»: эссенциальные фосфолипиды + расторопша + артишок.

Итак, запомните

«Овесол» — для бережного очищения печени от токсинов. «Гепатрин» — для дальнейшего поддержания ее здоровья и надежной защиты от вредных воздействий.

После такого курса очищения и восстановления, свободная от токсинов печень, продолжит работать в полную силу, а Вы и дальше сможете наслаждаться всеми радостями жизни. К тому же, это пойдет на пользу всему организму и с каждым днем Вы будете чувствовать себя все *лучше* и *лучше*: кожа посвежеет, в глазах появится здоровый блеск, а сил и здоровья хватит на целый год!

Суставы: сезонное обострение

Дачный сезон – это непривычно большая физическая нагрузка после зимнего отдыха. И такая резкая смена деятельности зачастую приводит к болям и воспалениям суставов.

Воспаление, отеки, боль при движении – устранение этих симптомов обычно начинается с назначением нестероидных противовоспалительных препаратов. И объединяет их то, что они неизбежно приводят к поражению слизистой желудочно-кишечного тракта. К тому же, это слишком поверхностный подход, так как подобные средства не устраняют причину боли, а лишь маскируют симптомы, принося кратковременное облегчение.

Лечим суставы, не повреждая желудок.

Снять боль и воспаление, помимо синтетических НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов) поможет «Настойка Сабельника»[4] Эвалар, которая в отличие от них: лечит суставы и позвоночник, не повреждая слизистую желудка[1].

Настойка сабельника[4] Эвалар оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении суставов и позвоночника, а в комплексе с НПВП усиливает терапевтический эффект, что позволяет снизить дозу[5].

Для крепких нервов

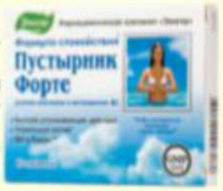
Принимаете пустырник, чтобы успокоиться?

Обратите внимание на «Пустырник Форте» Эвалар.

- Он обладает одним из самых высоких показателей седативности[3].
- Содержит именно тот сорт пустырника сердечного, выращенного на Алтае, который обладает превосходным успокаивающим действием.
- «Пустырник Форте» Эвалар – пожалуй, лучшая формула спокойствия[1] с высоким содержанием экстракта пустырника – 100 мг в день, усиленная «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).

Большинство покупателей чувствуют разницу и выбирают именно «Пустырник Форте» Эвалар[3] за его высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.

Почувствуйте и вы разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!



Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар! Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25 лет

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]Патент РФ №2418601. Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [4]В рамках рекомендаций по применению. [5]Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [6]В ассортименте «Эвалара». [7]Среди БАД, содержащих пустырник, аптечных продаж в РФ, по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2016 г. 633532, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553160. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Ленивый глаз», или амблиопия

ЭТО НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, КОТОРОЕ НЕ ПОДДАЕТСЯ КОРРЕКЦИИ ОЧКАМИ ИЛИ КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ.

Почему возникает амблиопия?

Причиной могут быть косоглазие, дальнозоркость, близорукость, астигматизм, бельмо, катаракта, рубцы после травм глаза и даже сильный стресс. Суть болезни: глаза получают различную зрительную нагрузку. Это может привести к тому, что постепенно один из органов зрения «выключается» из процесса. Снижение его функций приводит к снижению остроты зрения в этом глазу. Поэтому заболевание и носит название «ленивый глаз». При этом зрительный отдел головного мозга воспринимает искаженную информацию. Ведь она поступает от ведущего органа зрения.

Как проявляется амблиопия?

Дети начинают жаловаться на головные боли, чувство дискомфорта и рези в глазах, быструю утомляемость. Ухудшается успеваемость. Они плохо ориентируются в незнакомых местах. Нарушается координация движений. Человек становится неуклюжим. Во время чтения один глаз может заметно отклоняться или закрываться.

Различают пять степеней амблиопии:

* первая степень — острота зрения 0,8-0,9 диоптрий;
* вторая степень — 0,5-0,7;
* третья степень — 0,3-0,4;
* четвертая степень — 0,05-0,2;

При пятой степени острота зрения ниже 0,05 диоптрий.

Как правильно лечиться?

Прежде всего обязательно лечение основной причины амблиопии. Например, коррекция зрения с помощью очков или контактных линз, если есть близорукость, дальнозоркость или астигматизм. Катаракту, косоглазие или помутнение роговицы иногда лечат с помощью хирургического вмешательства. И только потом проводят коррекцию самой амблиопии, то есть прибегают к стимуляции функций «ленивого глаза». Например, используют метод окклюзии: на здоровый глаз накладывается повязка, при этом вся зрительная нагрузка идет на отстающий глаз.

Существует другой метод лечения: в здоровый глаз закапывают атропин. Это приводит к тому, что изображение для здорового глаза становится размытым и нечетким, поэтому «ленивый глаз» вынужден мобилизовать свои функции. Еще слабый глаз стимулируют с помощью воздействия цвето- и светотерапии.

Упражнения, которые рекомендуется делать дома

1. Встаньте у окна. Закройте здоровый глаз. Поднесите к слабому глазу лист бумаги, на котором напечатан текст. Подносите до того момента, пока текст не станет трудноразличимым. Затем медленно отодвигайте лист обратно до того момента, пока текст снова можно будет прочитать.

2. На электрическую лампочку (60-70 ватт) наклейте бумажный черный круг диаметром 6-8 мм. Закройте здоровый глаз и смотрите на лампу 30 секунд. Затем переведите взгляд на лист белой бумаги на стене и смотрите на него до тех пор, пока на нем не появится образ круга от лампы.

3. На настольную лампу (100 ватт) наденьте колпак из черной бумаги, в котором вырежьте отверстие диаметром 5 мм и закройте его красной пленкой. Сядьте на расстоянии 40 см от лампы и смотрите на эту красную точку слабым глазом 3 минуты. Кто-то должен каждые 2-3 секунды выключать и включать лампу. Упражнение делайте в темной комнате каждый день в течение 3 месяцев.

Еще для лечения амблиопии рекомендуется смотреть на всю переносицу или кончик носа двумя глазами. Полезны круговые вращения глазами вправо, затем влево. Хорошее упражнение, которое не рекомендуется делать больше одного раза в день: сядьте, руки положите на колени и смотрите прямо. Затем посмотрите влево, потом вниз, затем вправо и вниз. Продолжайте до тех пор, пока из глаз не потекут слезы. Моргать при выполнении этого упражнения нельзя!

И. С. Сорокина, офтальмолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

ХАРАКТЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН

Маленькие дети могут перенимать друг у друга особенности характера. Американские ученые провели эксперимент с дошколятами в возрасте 3-4 лет. Оказалось, что некоторые черты личности заразительны. Если друзья детей, участвующих в эксперименте, были трудолюбивыми, открытыми, общительными, то эти черты передавались со временем участникам исследования. А вот тревожностью и склонностью впадать в безысходность дети не «заражались».

ПИТОМЦЫ БЛИЖЕ, ЧЕМ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ

Детям больше нравится проводить время с питомцами, чем с братьями и сестрами. С ними у них складываются более близкие отношения, они меньше конфликтуют. Домашние животные хорошо влияют на настроение ребенка, овладение социальными навыками. Самый лучший питомец для ребенка — собака.

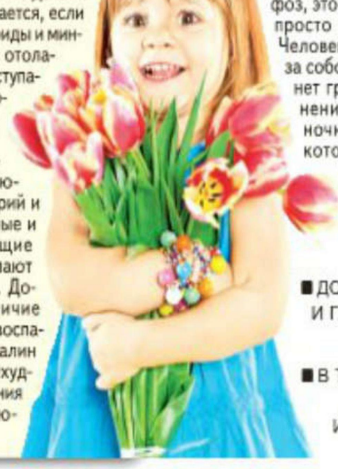
ОТ ДЕПРЕССИИ МОЖНО УБЕЖАТЬ

Физическая активность защищает детей от стресса. Все дело в веществах, которые выделяются в мозге при движении. Это эндорфины, серотонин и дофамин. Они снижают уровень депрессии и улучшают настроение. А еще при движении в организме уменьшается количество кортизола (гормона стресса). Поэтому чем активнее ребенок, тем он счастливее.

Симптомы астмы можно облегчить

Больше всех от этого заболевания страдают дети. Они пугаются приступов.

Астма не излечивается, но ее симптомы можно и нужно облегчать. Медицинские препараты, призванные облегчить течение болезни, не дают длительного эффекта. Теперь врачи смогут помочь детям с астмой лучше переносить заболевание. Ученые обнаружили, что состояние детей с астмой улучшается, если удалить аденоиды и миндалины. Хотя отоларингологи выступают против этого, считая их частью иммунной системы, защищающей от бактерий и вирусов, ученые и врачи, лечащие астму, выступают за операцию. Доказано: наличие аденоидов и воспаленных миндалин провоцирует ухудшение состояния детей, болеющих астмой.



На приёме у ортопеда — *Авторитеты дают советы*

Влияет ли штанга на рост?

ВРАЧ ПОСТАВИЛ ДИАГНОЗ КИФОЗ

Сын учится в 3 классе. У него начались проблемы со спиной. Врач поставил диагноз кифоз. Насколько это серьезно и что делать?

А. Вересова, Н. Новгород

Кифоз — медицинское название круглой спины, или сутулости. Это заболевание бывает врожденным, но чаще оно приобретается в течение жизни из-за больших нагрузок на позвоночник при слабости мышц. Сутулость не всегда означает кифоз, это может быть просто привычкой. Человек не следит за собой, но у него нет грубых изменений в позвоночнике. У некоторых людей сутулость наследственная. При кифозе же изменения в самом позвоночнике есть всегда.

Одна из причин кифоза — неправильные нагрузки на позвоночник. Важно вовремя начать лечение, иначе ребенка будут мучить боли в позвоночнике. Также кифоз может сказаться на работе нижних конечностей, тазовых органов. Сужается спинномозговой канал, появляется натяжение спинного мозга. Поэтому ребенок не гнется, не может достать кончиками пальцев до пола. Кифоз нельзя исправить окончательно, но можно приостановить. В этом помогут гимнастика, массаж, лечебная физкультура, езда на велосипеде, плавание.

КОГДА ОТДАВАТЬ НА ТЯЖЁЛУЮ АТЛЕТИКУ?

Моему сыну 10 лет. Хотели отдать его в секцию тяжелой атлетики. Но ортопед сказал, что если ребенок будет поднимать тяжести, то больше не вырастет. Это правда?

И. Астахова, Орловская обл.

Повышенная вертикальная нагрузка ведет к изменению скелета, хрящей, мышц. Поднятие тяжестей в раннем возрасте может затормозить рост ребенка. Это не значит, что нельзя поднимать штангу или гантели, но нагрузки должны увеличиваться постепенно, а занятия проходить под контролем специалистов. Хотя в секции тяжелой атлетики начинают принимать с 10 лет, специалисты считают, что лучше подождать до 11-12 лет. Именно к этому возрасту скелет ребенка достаточно окрепнет.

О. Н. Подлесный, детский ортопед, врач высшей категории

■ ДО 6-7 МЕСЯЦЕВ МЛАДЕНЦЫ МОГУТ ДЫШАТЬ И ГЛОТАТЬ ОДНОВРЕМЕННО. ДЕТИ ПОСТАРШЕ И ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ ЭТОГО НЕ МОГУТ.

■ В ТЕЧЕНИЕ 60 ЧАСОВ НОВОРОЖДЕННЫЙ ВЫДЕЛЯЕТ ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ИСПРАЖНЕНИЙ, КОТОРОЕ СООТВЕТСТВУЕТ ЕГО СОБСТВЕННОМУ ВЕСУ.

Бородавки сыну лечила настойкой туи

Когда сыну было 4 года, на ручках у него высыпали бородавки — насчитала 50 мелких и крупных. Меня даже попросили не водить его в детский садик. Пошли к врачу. Дерматолог рекомендовала выжигать бородавки жидким азотом. Но ведь это так больно! Стала расспрашивать людей про народные средства. И нашли для себя спасительный рецепт. Ветку туи (размером с ладонь) нарезала на кусочки длиной по 3-7 мм, уложила в стеклянный пузырек и залила спиртом. Закрыла пробкой и настаивала 12 дней, периодически встряхивая. Открыла и подержала пузырек открытым 1-2 дня — настойка была готова. Ватную палочку смачивала в настойке и смазывала бородавки до 6 раз в день. Так делала, пока они не исчезли бесследно раз и навсегда. Но не стоит ждать от лечения мгновенных результатов. Нам потребовалось 1,5 месяца. Настойка может храниться длительное время.

А. Н. Романова, Калужская обл.

На приёме у уролога-андролога

Секс вместо зарядки

ЧТО ОСЛАБЛЯЕТ МУЖСКУЮ СИЛУ? ПРИВОДИТ ЛИ ГРИПП К ИМПОТЕНЦИИ? УТРЕННИЙ СЕКС ЗАМЕНИТ ЗАРЯДКУ? РАЗБЕРЕМСЯ В ВАЖНЫХ ВОПРОСАХ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

1 Грипп не проходит бесследно для мужчин. Это так. Если мужчина переболел гриппом или ОРВИ и болезнь сопровождалась интоксикацией и повышенной температурой, то в течение 5 месяцев после выздоровления сперматозоиды развиваются гораздо хуже. Зачать в это время будет проблематично. Это относится к любым заболеваниям, сопровождающимся высокой температурой. Постепенно все восстанавливается. Исключение — свинка, или паротит. При ней может возникнуть орхит — воспаление яичка, которое часто заканчивается развитием бесплодия. Но от паротита есть прививка.

У мужчин, занимающихся физическим трудом, проблемы с эрекцией встречаются на 70% реже, чем у тех, кто занят умственной работой.

2 Хронического простатита не существует, а аденома простаты есть у всех. Заболевание хронический простатит существует, хотя его распространенность преувеличена. Причины — инфекции, передаваемые половым путем, и флора, которую можно заработать при оральном и анальном контакте. Мужчина не обращает внимания на непонятные выделения, временный дискомфорт в мочеиспускательном канале, а в итоге получает простатит. Аденома, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы, — распространенное заболевание, при котором увеличивается количество клеток простаты. А это приводит к образованию в ней узлов, нередко больших. С возрастом простата увеличивается у всех, и чем выше уровень тестостерона, тем быстрее. Именно хронический простатит — фактор риска развития рака простаты. А вот при аденоме гораздо реже бывает рак мочевого пузыря.

3 В 40 лет 40% мужчин имеют проблемы с потенцией. Это действительно так. В 50 лет такие проблемы есть уже у 48% мужчин, в 60 — у 57%, а в 70 — у 67%. И главные причины расстройства — не возраст, а болезни и вредные привычки.

4 Мужчина рассчитан не на одну женщину, а на 15. Это миф, как и то, что мужчине «отпущено» 5400 семяизвержений, поэтому надо быть экономным. Семенной жидкости нескольких тысяч мужчин хватит, чтобы оплодотворить всех женщин на Земле.

5 Сексом лучше заниматься утром, а не вечером. Секс по утрам — идеальный вариант и заряд хорошего настроения и бодрости на весь день. В ранние часы уровень тестостерона достигает максимума, а к вечеру снижается.

С. И. Ишков, уролог-андролог, врач высшей категории

Что укрепляет мужскую силу

- ДЕЛАЙТЕ ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ. ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ТОГДА ЗАНИМАЙТЕСЬ СЕКСОМ.
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПИВА И ГАЗИРОВКИ В ПЛАСТИКОВЫХ УПАКОВКАХ. ФТАЛАТЫ, ВЫДЕЛЯЮЩИЕСЯ ИЗ ПЛАСТИКА, ДЕЙСТВУЮТ КАК ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ.
- ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, РЫБЫ, ЗЕРНОВЫХ, РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ И ОРЕХОВ.

Из почты «Айболита»

Дойти бы до койки...

В одном из номеров газеты прочитал, что импотентами мужчин делают женщины.

С этим я полностью согласен, особенно в пожилом возрасте. У женщин с годами слизистая влагалища становится сухой. А моя супруга никаких мер не предпринимает: не идет к гинекологу, не хочет использовать смазки. Во время близости ощущает боль — и пошло-поехало. Спать надо в разных комнатах. Перед сном слышу: «Ох, как я устала... Дойти бы до койки», «Голова болит» и так далее. Понимаю, не одна она такая. Многие женщины страдают. Но и мужчины тоже. Какие отговорки слышим? Не понимают, что говорят. А иногда скажет такое, что в другой раз и не захочешь. Например, заявляет, что в таком возрасте заниматься сексом уже аморально. Это же конец всему!!! К такой женщине не остается никаких теплых чувств. Да к ней страшно подойти! Значит, я не годен?! Но ведь, когда смотрю на других женщин, реагирую, чувствую возбуждение. И что, мне к ним в гости напрашиваться? Стыдно. А вдруг не прокатит, не получится? Стыдно вдвойне. Вот и готов импотент. Жаль... Секс для семейной пары полезен, независимо от того, сколько супругам лет. Он поднимает настроение, заставляет почувствовать себя бодрым. Да и давление нормализует. Одни объятия дают такой эффект!

Иван, Алтайский край

Кошмарики

Из-за фимоза отрезал половой орган

38-летний житель Ногинска, Московской области, отрезал себе половой орган на разделочной доске из-за серьезного урологического заболевания.

Незадолго до членовредительства Роману А. поставили диагноз фимоз. Он испытывал сильные боли, не имея возможности нормально справить нужду. Советы врачей не помогали, и он решил прооперировать себя сам. Несчастный подумал, что главное — это стерильность, и продезинфицировал спиртом разделочную доску, а также кухонный нож. Но сразу после ампутации открылось сильное кровотечение. Понимая, что ситуация выходит из-под контроля, мужчина все-таки вызвал бригаду скорой помощи. Прибывшие медики экстренно госпитализировали горе-лекаря. Сейчас состояние Романа оценивается как тяжелое. Врачи ждут, когда он будет стабилен и расскажет, почему сразу не обратился за экстренной помощью.

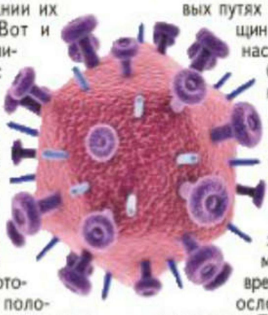
- ЗА ПОЛТОРЫ НЕДЕЛИ ДО НАЧАЛА КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ ЖЕНЩИНАМ ПРОЩЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ.
- У ЖЕНЩИН, ПРОВОДЯЩИХ НА ВЕЛОСИПЕДЕ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ В ДЕНЬ, СНИЖАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.

Спящие инфекции

Стоит женщине прийти на прием к гинекологу, ее тут же убеждают сдать анализы на массу инфекций. Это правильно?

Эльвира Сергеевна, Чита

Для любого обследования должны быть основания. Диагностика и лечение инфекций — это «хлеб» коммерческой гинекологии. И при желании их можно найти. Вот и ищут, а потом начинают усердно с ними воевать. Но если женщину ничего не беспокоит, зачем это нужно? Лечить надо не анализы, а человека. На самом деле существует всего пять инфекций, которые передаются половым путем. Это хламидиоз, трихомониаз, гонорея, сифилис и ВИЧ. Если их выявляют, то лечат всегда обязательно. Другие же «инфекции», на которые женщины сдают анализы, не требуют лечения. Речь идет о микоплазмах и уреаплазмах. Роль этих возбудителей неоднозначна. Уреаплазмы и микоплазмы в норме живут в половых путях и мужчин, и женщин — они есть у 60% населения. Простое, бессимптомное их носительство не опасно и уж точно не требует лечения стоимостью 17-30 тысяч рублей. Но! Во время беременности эти микроорганизмы могут причинить вред малышу, вызвать осложнение у новорожденного. Поэтому перед планированием ребенка женщине, конечно, надо обследоваться на эти инфекции и пролечиться.



И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОТЕНЦИЮ?

■ ***Веду малоподвижный образ жизни, испытываю проблемы в постели, никак не хватает времени заняться мужским здоровьем. Какое средство порекомендуете?***

Иван, 62 года

Иван, рекомендуем натуральный комплекс для мужчин **Ярса Гумба® Форте**, приём которого не требует временных затрат. Он содержит 11 мощных ингредиентов с высоким содержанием необходимых для мужского здоровья веществ. Благодаря накопительному эффекту стойкость, твёрдость и яркий длительный секс будут с Вами долгое время! **Ярса Гумба® Форте** – мощная стойкая эрекция и уверенность в себе в любой ситуации!

Акция! **2 упаковки по цене одной!**

Консультация специалиста по телефону: 8-800-100-98-88

Звонок бесплатный. Конфиденциальность гарантируется.

СОГР № RU.77.99.11.003.E.001350.03.16 от 25.03.2016 г. ООО «Позитив БИО», ОГРН 1117746983782, 115230, РФ, Москва, Варшавское ш., д. 36, стр. 8. Акция: 2 упаковки по цене 1, проводится с 24.04 по 12.06 Подробности: 88001009888. Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

КТО ЛЕЧИЛ АТРОФИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ? ОТЗОВИТЕСЬ!

Ничего не могу есть из-за атрофического гастрита. Больше 15 лет страдаю хроническим панкреатитом. Кишечник тоже болит — то ли спайки, то ли язвенный колит. В конце 2014 года в «Айболите» были опубликованы рецепты народной медицины от моей болезни, но не могу найти этот номер. Может, кто-то лечил такой гастрит народными средствами и может поделиться проверенными рецептами? Прошу, отзовитесь! Напишите в газету. Очень надеюсь на помощь неравнодушных людей.

Р. Г. Бихузин, с. Поповка, Ульяновская обл.

НЕ МОГУ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ РОЖИ

Меня несколько лет мучает рожистое воспаление. В последнее время все чаще. Знаю, что таких больных много. Хотелось бы услышать советы людей, которые справляются с болезнью с помощью народной медицины.

С. Ф. Бондаренко, Республика Марий Эл

МОГУТ ЛИ ПОСЛЕ МОНОНУКЛЕОЗА ВОСПАЛИТЬСЯ ЛИМФОУЗЛЫ?

Чуть больше года тому назад 4-летний сынишка заболел мононуклеозом. Анализ на вирус Эпштейна-Барр подтвердил диагноз. Вроде бы постепенно мы выздоровели. И вот недавно, устроив кучу-малу, ребенок получает от сестры удар локтем в шею. Чего не случается в детской возне! Ребенок держался за шею, и все закончилось слезами. И тут в том же месте, где и в прошлом году, я обнаружила три вспухших лимфоузла (до этого был один). Соблюдали все меры предосторожности. Но в прошлом году это был крупный безболезненный шарик, который катался под кожей. Сейчас это два более мелких шарика, из которых один покрупнее. И даже не шарик, а мягкое и расплывчатое уплотнение. Это не лимфаденит. Очень хорошо его помню по себе — очень больно глотать, шевелить челюстью. Здесь такого нет, при прикосновении не болит. Отзовитесь, кто сталкивался с такой проблемой! К какому специалисту обратиться? Может, к гематологу?

Мария, Кемеровская обл.

ОБЛАЗИТ КОЖА НА ЛАДОНЯХ

Недавно столкнулась с неприятной проблемой. Между пальцами на ладонях и на самих пальцах начала облазить кожа. Сначала на одной руке между вторым и третьим пальцами, а потом и на другой в нескольких местах. Дерматолог говорит, что у меня авитаминоз, нехватка витаминов А и D. Пропила их, думала, все пройдет, а становится только хуже. Что делать? Помогите! Может, кто-то сталкивался с такой напастью и смог вылечиться?

Эльвира, Татарстан

МНЕ БЫ ХОТЬ НЕМНОГО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШУМА, ЧТОБЫ СЛЫШАТЬ

Очень давно страдаю от шума в голове и ушах. До этого слух был нормальный, уши не болели. И вот в январе этого года у меня пропал слух. Врачи ставят диагноз отит, тугоухость. Говорят, что это старческие проблемы. Шум в ушах страшный: слева — стук, шипение, как будто работают тяжелые машины, справа — звон, скрип, будто по металлу. Лежала в больнице, в неврологическом отделении, выпила кучу лекарств. Несколько раз делали МРТ головы — никаких патологий не обнаружили. Дали группу, а зачем она мне на старости лет? Обращаюсь к читателям с просьбой о помощи. Может, какое-нибудь народное средство попить? Мне бы хоть немного избавиться от шума в ушах, чтобы слышать. А он только усиливается. Прошу, помогите!

В. А. Урюпина, Мончегорск, Мурманская обл.

ПОМОГИТЕ СПРАВИТЬСЯ С РОЗОВЫМ ЛИШАЕМ

Примерно месяц назад у меня на коже появились красные пятна. Сходила к дерматологу. Он сказал, что это розовый лишай, и выписал мазь. Мазала ею 2 недели. Пятна исчезли, и я с облегчением вздохнула. Но сейчас они снова появились. Да и вся кожа на месте пятен стала стянутой. Все ужасно чешется. Помогите советом, чем можно вылечить эту болячку?

Вера, Челябинская обл.

ПРОШУ ПОМОЛИТЬСЯ О БОЛЯЩЕЙ РАБЕ БОЖЬЕЙ ЛИДИИ И ПОМОЧЬ

Ей 60 лет, у нее рак. Она очень одинока. Я — ее единственная подруга. Мы с ней вместе учились в школе. Очень дружили, были как сестры. Всю пенсию Лида отдает за квартплату и лекарства, а у нее еще 6 кошек. Может быть, кто-то поможет и пришлет корма для животных? Ума не приложу, что делать, если она умрет. Денег на похороны нет. Такая невротрепка Лидочке здоровья не прибавляет. Благодарю за помощь батюшку, но у него свои проблемы — уже седьмой сынок родился. Из моих 8000 рублей пенсии тоже много не выкроишь. Будем благодарны всем читателям «Айболита», которые захотят нам помочь. Дай вам всем Господь здоровья!

Л. Н. Матвеева, мкр Павлино, д. 25, кв. 167, Балашиха, Московская обл., 143988

ИЗ-ЗА КОКСАРТРОЗА ХОДИТЬ НОРМАЛЬНО НЕ МОГУ, НАЧАЛА ХРОМАТЬ

Страдаю коксартрозом уже 9 лет. Но последние 3 года нога стала часто болеть и что-то щелкает в тазобедренном суставе. Лечение, которое раньше помогало (физиопроцедуры, таблетки, гели), теперь не дает такого эффекта. Ходить нормально не могу, начала хромать. Врачи советуют делать протез. Как потом буду жить с протезом и надолго ли его хватит? Вот и тяну время. Очень сильно боюсь! Прошу всех, кто сталкивался с этой болячкой, откликнуться. Так нужна сейчас ваша поддержка! Поделитесь своим опытом!

Светлана, Краснодарский край

У ДОЧКИ СЛИПШИЕСЯ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Дочке 2,5 годика. У нее слипание малых половых губ. Говорят, что в последнее время такое встречается все чаще. Может, кто-то смог избежать операции? Помогите, пожалуйста, если кто знает, как справиться с этой проблемой!

Ю. Н. Евтеева, Томск

ВО СНЕ ВЫТЕКАЕТ СЛЮНА

Мне 70 лет. Во время сна стал открываться рот и течет слюна. Как от этого избавиться?

Без подписи, Пятигорск, Ставропольский край

Из-за своей доверчивости остался на улице

Обращаюсь к добрым и не безразличным к чужой беде людям. Я оказался в затруднительном и плачевном положении. Из-за своей доверчивости остался на улице. Мне 70 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Но я не калека, даже без палочки хожу. По дому и даче могу все делать сам. Пенсия колхозная, копеечная. Не курю, не пью, не лодырь, порядочный. Трудолюбивый, мастер на все руки. Помогите, спасите одинокого и пожилого человека! Не дайте погибнуть сироте. Мне даже негде ночевать. Кто сможет, приютите меня, пожалуйста, хотя бы на время! Может быть, у кого-нибудь найдется что-нибудь пригодное для жилья? А может, где-то есть добрая, одинокая женщина? Буду заботливым помощником. Очень прошу, помогите! Да будет мир с вами!

Владимир П., ул. Ленина, 102, х. Бойкопонура, Калининский р-н, Краснодарский край, 353795

Муж говорит, что, если я уйду, он это примет и держать не будет, так как это мой выбор

Мне 28 лет. Замужем 2 года. Есть сын от первого брака. До беременности работала на хорошей должности (сейчас на 25-й неделе). Красивая, стройная, выгляжу моложе своих лет. Мужу 40 лет, профессиональный спортсмен, фитнес-тренер, в прошлом чемпион. У нас второй брак. Поженились по любви. Но в семье не прекращаются ссоры, никак не можем притереться. Любое мое мнение воспринимается в штыки и с упрямством. После 16 недель беременности решила оставить работу, так как беременность проходит с проблемами. Муж это решение полностью поддержал. Но чем больше срок, тем больше он попрекает деньгами, хотя проблем с ними нет, зарабатывает хорошо, купили дом. Даст на вещи 5000 рублей и при каждой размолвке тыкает ими. Сына обеспечиваю сама. Супруг говорит обидные слова. В шутку стал называть жирафом (я высокая, но в меру). И подруги, мол, у меня плохие. Все увлечения заставил забросить. Начал говорить, что никому не нужна, что меня, кроме него, никто не любит, даже сын. К моему ребенку очень строг. Цепляется за каждую мелочь, слова доброго не скажет.

Когда у нас в семье мир — 2-3 раза в неделю, — все отлично. Люблю мужа сильно, поэтому хочу разобраться в ситуации. Не раз пробовала поговорить с ним, но все заканчивается скандалом. Сил уже нет! Часто повторяет, что, если я уйду, он это примет и держать не будет, так как это мой выбор. Но я никуда не собираюсь уходить! Человек он неплохой. Говорит, что прежнюю девушку ревновал, а меня нет, потому что верит. Бывшую очень любил, но расстались, так как она была замужем. Муж общительный, женщины его любят. Он хорошо выглядит. На работе у него есть подруга, бегает за ним. Иногда кажется, что назло с ней общается, знает, что мне это неприятно. Перестала чувствовать, что он любит меня, что нужна ему. В последнее время стала несчастной, дерганой какой-то. Но из-за беременности пока никуда не могу уйти. Что мне делать? Как быть?

Анжела, Московская обл.

Кто приютит?

Обращаюсь к женщинам, у которых есть дочери с неустроенной семейной жизнью. Моему единственному сыну 42 года. Учился хорошо, окончил техникум. Мог бы и дальше учиться, но наступили трудные 1990-е годы. В нашем городке все заводы закрылись, работы не стало. Нормальная семейная жизнь не сложилась. Понаделал глупостей. Потерял интерес к жизни и веру в себя, пал духом. Хотя руки у него золотые, многое делает сам. Не умеет хитрить, а сейчас жизнь поменялась, и ценности другие. Порядочность не ценится. Собрался ехать на заработки в Москву. Боюсь, как бы не сгинул на чужбине! Вот и решила написать в «Айболит». Может, его приютят на время надежные люди из Новосибирска, Москвы, Екатеринбурга и других крупных городов, где есть работа? Или найдется женщина и они понравятся друг другу? Ведь без второй половинки в этом мире жить очень тяжело. Кто захочет откликнуться, звоните мне. Сын не верит, что есть бескорыстные люди, а я прожила жизнь, людям помогала, мне помогали. Думаю, все равно хороших людей больше.

Без подписи, Алтайский край, тел. 8-960-960-17-15

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ПРОСТОЙ ЗАГОВОР ОТ СУЧЬЕГО ВЫМЕНИ

Для Олеси из Белгородской обл., автора письма «Фурункулы появляются один за другим, а теперь еще и сучье вымя» («Айболит» №4 за 2017 г.).

В детстве у меня было то же самое. Сильно мучилась, сделали переливание крови, и все прошло. А потом узнала от знакомой о простом заговоре и даже сучье вымя вылечила у подруги. Надо безымянным пальцем водить вокруг болячки и говорить: «Ни девять, ни восемь, ни семь, ни шесть, ни пять, ни четыре, ни три, ни два, ни один, ни одного», а потом подуть на нее, плюнуть через левое плечо и перекрестить больное место. Читать заговор и выполнять последующие действия нужно трижды за один раз. И всего сделать так надо 3 раза. Например, утром, вечером, утром или наоборот — вечером, утром, вечером. Если не поможет, надо сделать 9 или 12 раз. Желаю выздоровления!

А. Ф. Видус, Кемеровская обл.

При остеохондрозе разотрите 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывайте этой мазью больные места.

КРАУРОЗ ВЫЛЕЧИЛА ПИЩЕВОЙ СОДОЙ

Для Натальи из Псковской обл., автора письма «Неужели крауроз не оставит меня до конца жизни?» («Айболит» №2 за 2017 г.).

У меня тоже был крауроз. Советую полечиться так. Вскипятите 1 л воды, добавьте 2 ст. ложки пищевой соды и теплым раствором обмывайте промежность. Я тоже не знала, что мне делать. Этот рецепт мне подсказала гинеколог, когда была у нее на приеме. Я провела такую процедуру несколько раз, и все прошло.

П. Л. П., Республика Калмыкия

УКОЛЫ МУЖУ ДЕЛАЛА САМА

Для Л. И. из Саратова, автора письма «У мужа рак простаты III степени» («Айболит» №5 за 2017 г.).

У моего мужа тоже был рак простаты с прорастанием в мочевой пузырь. Как вариант врачи предложили удалить яички, но мы опасались последствий и не решились на такую операцию. В Интернете я нашла статью о лечении уколами «Синэстрол». Посоветовавшись с врачом, решили попробовать. Уколы мужу делала сама. Каждый день утром вводила по 4 мл препарата (4 ампулы и только 2%-ным раствором) в течение 2 месяцев. В результате такого лечения ПСА у мужа снизился на 150 единиц. В аптеке можно взять аннотацию к препарату и почитать о нем. А также посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Всего доброго и будьте здоровы!

Р. С. Тактарова, Волжский, Волгоградская обл.

ОТ ВОДЯНКИ — НАСТОЙКА ЧИСТОТЕЛА

Для Е. И. Александрова из Кировской обл., автора письма «Как избавиться от водянки?» («Айболит» №5 за 2017 г.).

Попробуйте такой рецепт. Залейте в стеклянной посуде 1 стакан сухой травы чистотела бутылкой водки. Настаивайте 10 дней в темном месте при комнатной температуре. Пейте, начиная с 5 капель на 50 мл воды, натощак, за 30 минут до еды, 1 раз в день в течение 3 дней. На 4-й день — 6 капель, начиная с 5-го дня добавляйте по 1 капле, постепенно доведя до 16 капель. После 16-й капли добавляйте по 2 капли, доведя таким образом до 50 капель, — это чайная ложка. На следующий день примите 48 капель и каждый день уменьшайте по 2 капли, пока не дойдете до 5. Сделайте перерыв на 2-3 недели и повторите лечение.

Без подписи, письмо с сайта

***

Для Риммы, автора письма «Как помочь маме восстановиться после инсульта?» («Айболит» №22 за 2016 г.).

Я перенесла правосторонний инсульт 11 марта 2016 года. Мне 77 лет, а вашей маме 89 лет. После случившегося главное — постоянно двигаться и принимать лекарства. А еще надо быть спокойной. Так что постарайтесь, чтобы мама меньше нервничала.

А. И. Эсаулова, Киров

После аборта я не могу есть мясо... Женщины! Сберегите своих крошечек!

Для Марины из Ставропольского края, автора письма «Мой тринадцатилетний ребенок на 6-м месяце беременности» («Айболит» №24 за 2016 г.).

Первая любовь ко мне пришла в 10 лет. Мальчик был на 3 года старше. В мои 14 лет он мне ответил взаимностью. А в 16 я узнала, что беременна. Против были все. Отцу мама даже побоялась сообщить. Видя, что мы встречаемся, он, посмеиваясь, говорил: «Вот придет из армии, сыграем свадьбу, а пока не время». Я рыдала днями и ночами. Мама была категорически против ребенка. Уверяла, что это всего лишь капля крови. И что желает мне только добра... Не правда! Все думали о себе! Никто не хотел менять свою жизнь, вносить в нее неудобства, связанные с малышом. Когда я зашла в операционную, то увидела женщину. Она еще не отошла от наркоза. Ее рот был открыт, зрачки глаз закатаны кверху. А между ног кровавое месиво. Кровь была везде вокруг нее. Помню эти измазанные ступеньки, ведущие на кресло...

Когда пришла в себя, было ощущение, что часть души вырвана. С тех пор не могу есть мяса. Стала ходить в церковь, молиться. Один раз было видение. «Мамочка, а я тебя вижу». Я как в тумане спрашиваю: « Что я могу для тебя сделать?» А голос мне отвечает: «Назови меня, у меня же нет имени». Спрашиваю: «Какое имя ты хочешь?» — «Арина» (а меня зовут Марина). И дальше голосок говорит: «Без М, потому что без мамы...»

Сколько слез пролила я! С парнем тем через несколько лет расстались. Он женился на женщине с ребенком, но своих детей у них так и не получилось родить. А я как только захотела, так и забеременела. Слава Богу! У меня маленькая доченька. Мы с мужем ее очень любим. И сейчас, став мамой, знаю, что это такое — детки. Это самое ценное, что есть в жизни.

P. S. Моему первому ребенку сейчас бы было 19 лет. Хочется обнять его, упасть на колени и просить прощения у того, кого нет. Нет по моей вине. Женщины! Сберегите своих крошечек!

Марина, Пермь

Не дай Бог случись что-то посерьёзнее, будете пить дёготь как миленькие

Для Е. И. Цыгановой из Владимирской обл., автора письма «Решили мы с подругой омолодить кожу с помощью березового дегтя» («Айболит» №2 за 2017 г.)

Читаю такие письма и ухмыляюсь. Не дай Бог случись что-то посерьезнее желания очистить кожу, будете пить деготь как миленькие. И не почувствуете ни запаха, ни горечи... В 2012 году у меня нашли онкологию и сделали 5 операций. Случайно прочитала в Интернете о березовом дегте. Пью его пятый месяц, разбавляя в молоке, по такой схеме: начиная с 1 капли, довела до 40, затем в обратном порядке. Затем 10 дней перерыв и снова курс. За полгода такого лечения ухудшений нет. Считаю, что деготь мне помогает, чувствую себя превосходно. Мне 58 лет, работаю на двух работах. Усталости не чувствую, исчез животик. Каждый должен сам решить, пить или не пить. В моей ситуации выхода не было. Я лечусь рецептами народной медицины, так как традиционная мне не по карману. Всем желаю крепкого здоровья!

Людмила, письмо с сайта

Прикинь на себя — **Пригодится**

Признайтесь в том, что заикаетесь!

Для И. И. из Самары, автора письма «Если пою часа три, то час почти не заикаюсь» («Айболит» №26 за 2016 г.), и не только.

БУДЕТЕ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ — НИЧЕГО НЕ ДОБЬЁТЕСЬ!

Уверена, как только избавлюсь от заикания, пойду в театральное. Уж очень хочется попробовать себя в роли актрисы. Уверенность мне придают такие знаменитости, как Джулия Робертс, Брюс Уиллис, Жерар Депардье. Вы не поверите, но они тоже заикались! Этот недуг излечим. Все зависит от вас самих и вашей воли. Будете лентяйничать, пенять на судьбу, жалеть себя — ничего не добьетесь! А если заниматься по 3 часа в день — все усилия окупятся в трехкратном размере. Я занимаюсь по книге Фрейзера «Самостоятельная коррекция речи». Одно из правил, описанных там, — признаться в том, что заикаетесь. Я это сделала. Когда мне надо было что-то прочитать, начинала читать. А если заикалась, без стеснения говорила: «Извините, я заикаюсь». Так было не меньше пяти раз. Но с каждым разом это было делать легче. Теперь занимаюсь по 3 часа в день, читаю вслух, учу наизусть роли. Речь стала увереннее, заикание постепенно пропадает. Все получится, если не будете лениться.

Вероника, Иркутская обл.

НЕ НАДЕЙТЕСЬ НА ИСЦЕЛЕНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ

По описанию проблемы я, как бывший логопед-дефектолог, сделала вывод, что у вас неполное, поверхностное, короткое физиологическое дыхание. Речь строится на глубоком вдохе и длительном выдохе — у вас это отсутствует. Пение увеличивает выдох, активизирует дыхание. Достаточно петь по 20-30 минут в день. После этого нужно сразу тренировать устную речь. В Интернете можно найти упражнения для развития правильного дыхания при заикании. Только после такой тренировки переходите к обычной речи, используя правильный вдох-выдох. И еще: вероятно, у вас при разговоре в органах речи происходит мышечное напряжение. Нужен ежедневный массаж. Вся беда рецидивов при заикании в том, что человек не работает над собой, а надеется на исцеление у специалистов.

Так как вы заикаетесь с детства, нужна ежедневная самостоятельная работа, но под руководством логопеда. Посетите психотерапевта. Релаксация и самовнушение тоже помогают при речевых дефектах. Есть много литературы по лечению заикания. Советую приобрести книги И. Н. Кочетковой «Парадоксальная (дыхательная) гимнастика Стрельниковой», Е. А. Дьяковой «Заикание». Самая современная книга с приложениями — «Заикание.net. Лечение заикания у детей и взрослых» (авторы В. В. Черныш, А. А. Блудов).

Есть и народные рецепты на основе отваров трав. Они помогают успокоить нервную систему, снять напряжение. Попробуйте такой рецепт: смешайте по 100 г листьев крапивы двудомной и цветков ромашки, по 50 г соплодий хмеля, листьев мелиссы, травы вереска и зверобоя. Залейте 1 чайн. ложку 1 стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером перед сном.

Еще преодолеть речевой дефект мешает закомплексованность. Причиной всех жизненных трудностей вы считаете заикание, постоянно переживаете. А это мешает улучшить речь. Старайтесь чувствовать себя спокойно, уверенно, воспитывайте смелость в речи. Учитесь владеть собой и не унывайте. Желаю успехов в борьбе за чистую, смелую и свободную речь!

Д. Д. Тимофеева, логопед-дефектолог высшей категории, Екатеринбург

На каждый день

■ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДКА 1 РАЗ В ДЕНЬ ВЫПИВАЙТЕ НАТОЩАК ПО 1/2 СТАКАНА СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННОГО МОРКОВНОГО СОКА.

■ ПРИ ГАСТРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ДЕВЯСИЛА ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ 10 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Со временем стало казаться, что ничего вкуснее огурцов и быть не может

В свежих огурцах очень мало калорий: в 100 г всего 10-15 килокалорий. Я решила начать худеть с огурцов. Благо, два парника на дачном участке. Две недели питалась огурцами с небольшим количеством ржаного хлеба и меда. Пила воду и зеленый чай без сахара (иногда вприкусу с медом). Лишние 8 килограммов улетучились! Самое интересное, что выдержать эту диету оказалось несложно. Огурцы не опротивели, наоборот, с каждым днем становились все вкуснее и вкуснее, а через какое-то время стало казаться, что ничего вкуснее и быть не может. Одним словом, я осталась довольна своей фигурой.

Еще готовлю огуречный суп. Его можно использовать в повседневном питании, не обязательно во время диеты. Он нормализует давление, уменьшает отеки, благотворно действует на почки. Очищаю от кожицы 2 огурца, режу мякоть, отварное яйцо, смешиваю. Добавляю 0,5 л кефира, посыпаю зеленью — укропом, кинзой, петрушкой. Полученную смесь хорошо взбиваю ложкой (можно в блендере), немного солю. Добавляю тертый хрен, молотый перец, чеснок, лимонный сок. Можно есть как суп с ржаным хлебом или сухариками, а можно разлить по стаканам и пить как напиток.

От отеков пью огуречный сок. Еще с помощью огурцов очищаю кишечник. Зимой в этом помогает огуречный рассол. Добавляю туда ложку теплого меда, выпиваю — и кишечник очищается.

Д. О. Кривенко, Чебоксары

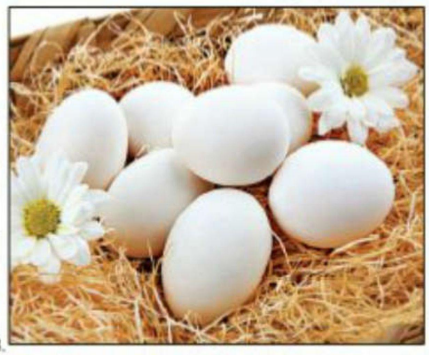
Цифры и факты

■ СИНИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПОМОГАЮТ ОТ БЕССОННИЦЫ, УСПОКАИВАЮТ НЕРВЫ. ТАКИМИ ЖЕ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЮТ ФИОЛЕТОВЫЕ И ТЕМНО-БОРДОВЫЕ ПРОДУКТЫ.

■ ЗЕЛЕНЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ, НОРМАЛИЗУЮТ ДАВЛЕНИЕ, УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ. ЭТО ХОРОШИЕ АНТИСЕПТИКИ.

■ ЖЕЛТЫЕ ПЛОДЫ УКРЕПЛЯЮТ СТЕНКИ СОСУДОВ, ПОДДЕРЖИВАЮТ В ОРГАНИЗМЕ БАЛАНС НЕОБХОДИМЫХ ФЕРМЕНТОВ, УЛУЧШАЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 2 ЛОЖКИ МОРСКОЙ КАПУСТЫ. ОНА ТОНИЗИРУЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ. ЕЕ ОБОЖАЮТ ЯПОНЦЫ, А СРЕДИ НИХ МАЛО СЕРДЕЧНИКОВ.



Намотай на ус

Одно яйцо в день снижает риск развития инсульта, считают американские диетологи. В яйцах содержатся антиоксиданты, повышающие защитные силы организма и снижающие уровень окисления органов. Для справки: в составе одного крупного яйца около 6 г белка, антиоксиданты лютеин и зеаксантин, а также витамины A, D и E. Кроме того, в яйцах много полиненасыщенных жирных кислот, которые присутствуют в рыбе. Они не дают отложиться холестерину на стенках сосудов.

Знаете ли вы, что...

ФРУКТЫ и овощи предотвращают инфаркты. Ежедневное употребление 3-5 порций овощей, фруктов и зелени в 2 раза снижает риск инфаркта.

ЗЕЛЕНЫЙ чай полезен, но не всегда. Не пейте его на голодный желудок и на ночь. Осторожными с зеленым чаем нужно быть людям с тахикардией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

ЕСЛИ ежедневно съедать 3 грецких ореха вприкусу с кислым яблоком или любым кислым овощем, можно продлить свою жизнь на несколько лет.

КЛУБНИКА очень полезна для зубов. В ней содержится набор микроэлементов, которые отбеливают зубы.

На приёме у диетолога

Не могу отказаться от сладостей

Знаю, что от сладостей никакой пользы, но не могу отказаться от них. Сухофрукты не восполняют этот «сладкий голод». Что делать?

О. Вересова, Московская обл.

У тяги к сладкому две основные причины. Первая — дефицит в организме сложных углеводов. Вы мало едите каш, круп, хлеба грубого помола, заменяя их на сладости и конфеты. Нехватка «хороших» углеводов возникает и при слишком жестких диетах. Организм недополучает необходимой ему энергии. Жгучее желание сладкого — сигнал: нужно срочно пополнять углеводные запасы.

Вторая причина — чисто психологическая. Заедание проблем — самый простой путь справиться с тревожностью и стрессом. Если это ваш вариант — ищите другие пути решения своих психологических проблем. Если же дело в питании, включите в свой рацион крупы, зерновой хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы. Каши на завтрак — отличный способ зарядиться энергией на целый день. А углеводы на полдник — шанс быстро «зарядить батарейки» без угрозы набрать лишние килограммы. Что касается сухофруктов, это действительно мощный источник глюкозы и здоровая замена сладостям. Попробуйте есть больше фруктов, овощей, пейте соки из них (полезнее выбирать с мякотью).

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

Пшеница на столе

Блюда из пшеничной крупы регулируют жировой обмен, полезны для желудка и кишечника, снижают уровень холестерина в крови.

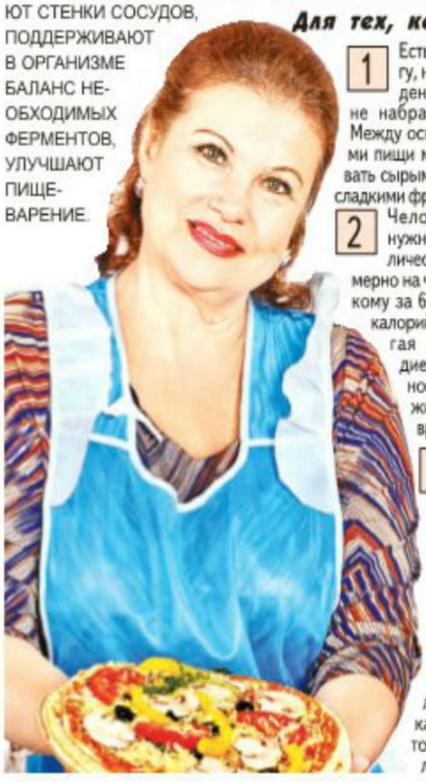
Пшеница всегда была на нашем столе в виде крупы, хлеба, макарон и лапши. Не так давно от нее стали отказываться, считая ее причиной лишнего веса и ожирения. Однако на пшеничной каше поправиться нельзя, если только не варить ее на очень жирном молоке и не сдабривать сливочным маслом. Углеводы без жиров придают энергии, но не откладываются в бока. В жировую ткань уходит только 2-3%. Поэтому варите кашу на молоке не более 2% жирности, не кладите масло и не солите. Можно развести молоко пополам с водой или сварить на воде, а молоком «забелить» в конце.

По составу пшеница не отличается от других круп. А вот витамина B_2 в ней больше. Он улучшает обменные процессы, нормализует нервную систему и отвечает за красоту: крепкие ногти, густые волосы, гладкую кожу. Готовьте пшеничную кашу 5-7 минут. После дайте настояться, но не на горячей плите. Преимущество пшеничной крупы перед остальными в том, что она входила в рацион наших предков издавна. Генетически у нас сформированы ферменты для усвоения всех питательных веществ, содержащихся в пшенице.

Для тех, кому за...

Мышцы будут крепкими, а кожа упругой

ЧТОБЫ ОТЛИЧНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ И ДО ПРЕКЛОННЫХ ЛЕТ ОСТАВАТЬСЯ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ, ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА.



1 Есть лучше понемногу, но часто (5-6 раз в день). Это поможет не набрать лишний вес. Между основными приемами пищи можно перекусывать сырыми овощами и несладкими фруктами.

2 Человеку с годами нужно уменьшить количество калорий примерно на четверть. Для тех, кому за 60, это 1900-2100 калорий в сутки. Но строгая вегетарианская диета и однообразное питание для пожилых людей еще вреднее.

3 Всем пожилым людям, а особенно тем, кому врач рекомендует похудеть, надо резко ограничить употребление углеводов. Это сахар, мед, сдоба, макаронные и мучные изделия, рис, манка, картофель. Фруктов, ягод, кисломолочных продуктов ешьте сколько хотите. Из фруктов полезнее всего яблоки.

4 Возбуждающие аппетит крепкие бульоны и соусы, соленую рыбу, грибы, копчености, соления лучше исключить. Алкоголь ограничьте до минимума.

5 С годами у человека чувство жажды притупляется. Тем не менее нужно выпивать в день 1-1,2 л. Сюда входит не только вода, но и соки, молоко, чай, компот.

6 Трудноперевариваемые жиры (сало, колбасы, сливочное масло) нужно если не исключить из рациона, то сильно ограничить. Они забивают сосуды холестерином. Однако обходиться вовсе без жира тоже нельзя. Просто замените животные жиры растительными. 1 ст. ложка растительных масел в день в составе салатов и винегретов — то, что нужно.

7 В пожилом возрасте нередко теряется чувствительность к соленым и горьким вкусам. Поэтому люди часто пересаливают пищу. Избыток соли может привести не только к отекам, но и к гипертонии, инсульту, увеличению нагрузки на почки. Готовьте пищу лучше без соли. Добавляйте ее перед едой в приготовленное блюдо и в небольших количествах (в день не больше щепотки).

Один-два раза в неделю устраивайте разгрузочные дни — творожно-кефирные или фруктово-овощные. Они подстегивают обмен веществ.

Прикинь на себя

8 Белка в рационе пожилых людей должно быть много. Чтобы мышцы были крепкими, а кожа упругой. Белковые продукты — это рыба, творог, морепродукты, орехи. Мясо — 1-2 раза в неделю. Кстати, рыбий жир помогает справляться с болями при ревматоидном артрите. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые содержатся в жирной рыбе, уменьшают воспаление. Тунец, сардины, скумбрия, форель, семга — выбор огромен. Ешьте рыбу 2 раза в неделю в отварном или запеченном виде. Так лучше сохраняются все полезные элементы.

9 Прием лекарств может влиять на вкусовые рецепторы и аппетит. Если привычная пища кажется внезапно пресной или вдруг пропал аппетит (или наоборот, едите гораздо больше обычного) — это повод проверить, насколько вам подходят и как сочетаются между собой подобранные врачом медикаменты.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Обедаем дома

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ШАМПИНЬОНОВ

600 г мякоти говядины, 150 г бекона, 300 г шампиньонов, 700 г картофеля, по 1 луковице и моркови, соль, перец, растительное масло.

Лук нарежьте полукольцами, морковь — кружочками и обжарьте. Добавьте мясо, нарезанное кусочками, и жарьте 3-5 минут. Влейте 2 стакана воды и тушите, пока мясо не станет мягким. Мелко нарежьте бекон и обжарьте отдельно. Добавьте к мягкому мясу вместе с нарезанными кусочками грибами и картошкой. Перемешайте, залейте водой так, чтобы она только покрывала продукты. Посолите, поперчите и тушите 40 минут.

МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

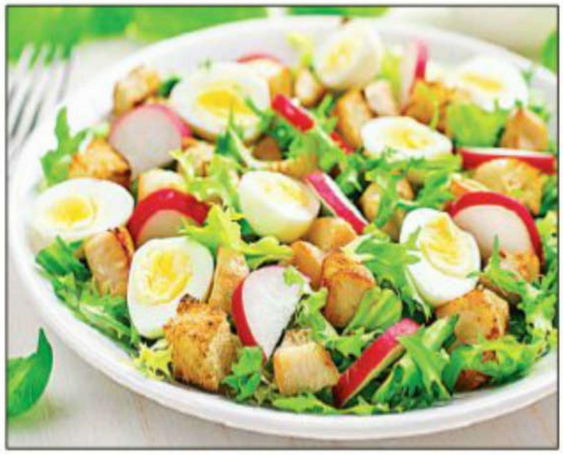
Основа: 4 моркови, 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, соль, черный перец по вкусу. Начинка: 200 г мягкого творожного сыра, 2 ст. ложки сметаны, зубчик чеснока, петрушка, укроп, щепотка соли.

Натертую морковь тушите в сковороде под крышкой на смеси масел в течение 10 минут. Снимите крышку и тушите еще 5 минут. Охладите, посолите, поперчите. Желтки отделите от белков, разотрите, пока не станут белого цвета, смешайте с морковью. Белки взбейте в густую пену с солью. Постепенно введите в морковно-желтковую массу. Тесто вылейте на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте 15 минут в разогретой до 180°С духовке. Смешайте сыр с нарубленной зеленью и сметаной. Выдавите в массу чеснок. Выложите начинку на остывшую основу. Сверните рулет и заверните в пекарскую бумагу. Уберите на час в холодильник.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОЙ КУРИЦЫ И ЗЕЛЕНИ

1 куриное филе, 100 г йогурта без добавок, 1 ст. ложка горчицы, растительное масло, горсть редиса, зеленый лук, листья салата, соль, перец.

Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, посыпьте специями. Обжарьте на сковороде на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Редис нарежьте тонкими кружочками. Салатные листья порвите руками. Зеленый лук измельчите. Смешайте курицу, редис и зелень. Полейте заправкой из йогурта и горчицы, приправьте специями по вкусу.



Рыбный день — четверг

ГОЛУБЦЫ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

500 г филе слабосоленой скумбрии, 200 г риса, 10 виноградных листьев, 1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка растительного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, соль, перец чили по вкусу.

Смешайте измельченный лук, чеснок, перец, соль, сахар, соевый соус и масло. Отварите и посолите рис, нарежьте филе на кусочки. Виноградные листья подержите в кипятке 3-5 минут. В каждый заверните рис и кусочек скумбрии. Готовые голубцы полейте соевым соусом.

ПАЛОЧКИ ИЗ ХЕКА С ТВОРОГОМ

500 г филе хека, 200 г творога, 1 луковица, 1 желток, 2 моркови, 150 г муки, по 1/2 чайн. ложки соли и специй, масло подсолнечное.

Пропустите филе через мясорубку, творог — через сито. Нарежьте лук и обжарьте. Морковь отварите и натрите на терке. Смешайте филе, творог, лук, морковь, желток, специи и соль. Сформуйте палочки, обваляйте в муке и обжарьте до готовности.

ЗАКУСКА ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ С ГРИБАМИ

По 500 г филе рыбы и грибов, 1/2 лимона, растительное масло, соль, черный перец, майонез.

Отваренные грибы нарежьте. Посолите и заправьте майонезом. Рыбу натрите перцем и солью, разрежьте на куски. В каждом сделайте надрезы и вложите кусочки лимона. Сбрызните лимонным соком. Сверху выложите грибы. Запекайте в духовке на противне до румяной корочки.

В доме малыш

МОЛОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ С РИСОМ И КАБАЧКОМ

50 г мякоти кабачка, 1 чайн. ложка риса, 150 мл молока, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Нарежьте помытый кабачок маленькими кубиками. Залейте вместе с рисом кипятком, посолите и варите до готовности на медленном огне. Сваренные рис и кабачок протрите через сито, разведите горячим молоком и доведите до кипения. Снимите с плиты, остудите и заправьте сливочным маслом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПШЕНА И ЯГОД

3/4 стакана пшена, 1 яичный желток, 50 г сметаны (20%), 50 г творога (5%), 2 ст. ложки сахара, 100 г любых ягод.

Промытое пшено отварите до готовности и остудите. В готовую кашу добавьте яичный желток, сахар, перемешайте. Разогрейте духовку до 180°С, форму для запекания смажьте маслом. Положите 2/3 каши в форму и разровняйте ложкой. Смешайте творог со сметаной и добавьте в форму на кашу слоями: творог — ягоды — оставшуюся кашу. Сверху кашу смажьте сметаной. Готовьте запеканку в духовке в течение 20 минут.

С пылу с жару — *Советуем приготовить*

Пироги с весенней зеленью

ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ АРОМАТНОЙ ВЫПЕЧКОЙ С СОЧНЫМИ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫМИ ТРАВКАМИ.

С петрушкой и цукини

8 ст. ложек муки, 3 яйца, 120 г сливочного масла, 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 100 г тертого сыра, 150 г сметаны, 2 цукини, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Замесите тесто из муки, 1 яйца, соли, растопленного сливочного масла и 3 ст. ложек воды. Скатайте в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 минут. Цукини нарежьте кружочками. Помидоры залейте кипятком на 30 секунд, снимите кожицу. Мякоть нарежьте дольками. Помидоры и цукини по отдельности обжарьте на растительном масле. Измельчите лук и чеснок, обжарьте на растительном масле вместе. Перемешайте с петрушкой, сыром, 2 яйцами, сметаной, посолите, поперчите. Духовку нагрейте до 180 °С. Тесто раскатайте в тонкий пласт и выложите в жаропрочную форму, сформировав бортик. Наколите вилкой, положите помидоры и цукини. Залейте яично-сливочной смесью. Выпекайте 40 минут.

С крапивой и сыром

Для теста: 200 г муки, 70 мл молока, 100 г сливочного масла. **Для начинки:** 400 г мягкого творога, 300 г сметаны, 2 яйца, 150 г крапивы, зеленый лук, 3 зубчика чеснока, 100 г помидоров черри, 150 г твердого сыра, растительное масло, соль.

Перетрите муку с маслом в крошку, влейте молоко и замесите тесто. Раскатайте его в круг, перенесите в форму, сформируйте бортики. Поставьте форму с тестом в холодильник на 30 минут. Для начинки ошпарьте крапиву кипятком, мелко нарежьте с зеленым луком и чесноком. Обжарьте на растительном масле. Смешайте сметану, творог и яйца, добавьте в смесь из зелени, посолите. Выложите начинку на тесто, сверху посыпьте тертым сыром и выложите помидоры. Выпекайте при 180°С.

С щавелем и творогом

Для теста: 500 г муки, 200 г сливочного масла, 2/3 стакана молока, по 1 ст. ложке сахара и сухих дрожжей, 1 яйцо, ванилин. **Для начинки:** по 1 пучку щавеля и петрушки, 200 г творога, 3 яйца, по 100 г сливочного и твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Для теста муку смешайте с дрожжами, ванилином, добавьте размягченное масло, сахар, яйцо, теплое молоко и замесите. Накройте и поставьте в холодильник на 4 часа. Для начинки щавель мелко нарежьте, потушите на сковороде со сливочным маслом, добавьте измельченную петрушку и держите на огне еще 2 минуты. Яйца взбейте, смешайте со сливочным сыром и щавелем, добавьте творог, натертый твердый сыр, посолите. Тесто раскатайте в пласт, выложите в форму для запекания, сделайте бортики, выложите начинку, заверните бортики. Выпекайте 30 минут при 180°С.

СОСИСКИ БУДУТ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ИХ НЕ ВАРИТЬ, А, ОБМАЗАВ ГОРЧИЦЕЙ, ОБЖАРИТЬ В ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ.

Торт «Полено»

На десерт

900 г слоеного теста, 380 г сгущенного молока, 0,5 л 33% сливок, орехи (грецкие, лесные) или миндальные лепестки.

Тесто нарежьте на полоски шириной приблизительно 2 см. Выпекайте на противне, застеленном пекарской бумагой, в разогретой до 200°С духовке 15-20 минут. Холодные сливки взбивайте миксером в течение 5 минут. Влейте сгущенку и слегка взбейте. Стол застелите пищевой пленкой. Палочки разделите на 3 равные части. Выложите первый слой на пленку, смажьте кремом. Потом так же второй и третий слой. Немного крема оставьте для украшения. Сверните палочки с помощью пленки и руками сформируйте полено. Сверху оберните фольгой. Поставьте торт в холодильник на 12 часов. Достаньте из фольги и смажьте оставшимся кремом. Сверху посыпьте измельченными орехами или миндальной стружкой.

Тест-диагностика

Насколько вы хорошая жена, мать, хозяйка?

1. Вы готовите еду:
а) учитывая вкус мужа; б) по своему вкусу — 2; в) по составленному на неделю меню — 4.

2. Иногда думаете, что:
а) еще один день прошел зря, без приятных сюрпризов — 2; б) если бы не замужество, жизнь была бы лучше — 1; в) жизнь нелегка, но вместе быть намного приятнее — 3.

3. В ситуации, когда собирались сходить куда-нибудь вдвоем, но муж в последний момент сказал, что никуда не пойдет:
а) останетесь дома — 5; б) приготовите вкусный ужин — 6; в) рассердитесь и решите отомстить — 2.

4. Когда были маленькой девочкой, любили играть:
а) с куклами — 2; б) с детьми — 5; в) иногда с куклами, иногда с детьми — 4.

5. Усомнились в супружеской верности мужа и:
а) подумаете, нет ли вашей вины — 6; б) захотите отомстить — 1; в) не будете пороть горячку — 3.

6. Когда были ребенком, одевались:
а) в платьица — 5; б) в спортивную одежду — 4; в) чаще в шорты и брюки — 1.

7. В детстве предпочитали:
а) игры для девочек — 5; б) игры для взрослых — 4; в) мальчишеские игры — 1.

8. Во время игр в детстве:
а) всегда были лидером — 2; б) уступали инициативу — 6; в) становились лидером в ходе игры — 4.

9. В случае, если договорились с друзьями куда-нибудь вместе пойти, но у мужа нет настроения:
а) пойдете одна — 4; б) отмените встречу — 6; в) сделаете, как скажет муж — 3.

10. Если муж не может поехать со всей семьей в отпуск:
а) поедете одна или с детьми — 4; б) останетесь дома — 5; в) останетесь, но будете его в этом укорять — 2.

11. Когда муж возвращается с работы не в настроении:
а) пытаетесь понять, в чем причина — 6; б) сердитесь, что он и дома думает о работе — 2; в) понимаете, в чем дело, но не задаете вопросов — 5.

12. В ситуации, когда ваши мнения расходятся:
а) остаетесь при своем — 5; б) отстаиваете свою позицию — 1; в) соглашаетесь, но после упрекаете себя в мягкости — 2.

Подведем итоги:

До 25 очков. Нельзя сказать, что вы счастливы в браке, так как непоследовательны во взглядах. Делаете, что вздумается, не считаясь с мнением мужа. Вряд ли что-то изменится, если не прекратятся ссоры.

От 26 до 50 очков. Вы миролюбивы. Готовы уступить в споре ради спокойствия, но не отказываетесь от своего мнения. Умеете тактично настаивать на своем, если это нужно для общего блага.

Более 50 очков. Вы женственны, тактичны и решительны. Иногда испытываете недовольство браком, но делаете все, чтобы он стал прочнее.

Цифры и факты

■ ДЛЯ 29% РОССИЯН ОСНОВА СЧАСТЬЯ — БЛАГОПОЛУЧИЕ В СЕМЬЕ, ДЛЯ 10% — ХОРОШАЯ РАБОТА.

■ 44% РОССИЙСКИХ МУЖЧИН ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ, И ТОЛЬКО 21% В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ХОТЯТ ОБЗАВЕСТИСЬ СЕМЬЕЙ.

■ В ГРАЖДАНСКОМ БРАКЕ СОСТОЯТ 12% МУЖЧИН. НО ТОЛЬКО 6% ИЗ НИХ СЧИТАЮТ СЕБЯ ЖЕНАТЫМИ.

■ ПОЛОВИНА МУЖЧИН НИКОГДА НЕ СТОЯЛИ У ПЛИТЫ. 70% ЖЕНЩИН ГОТОВЯТ МИНИМУМ РАЗ В НЕДЕЛЮ, А 30% — КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Как там, у них?

В Японии появилась необычная услуга. Теперь люди, которых тяготит одиночество, могут заказать фальшивых друзей, чтобы потом выложить фото в социальных сетях. Сотрудники фирмы примут участие в фотосессии, чтобы человек потом мог похвастаться снимками в Интернете. Наибольшим спросом пользуется услуга «новой девушки» или «парня» для желающих утереть нос бывшим. Также можно нанять мнимых родителей, супругов, детей или толпу гостей для фальшивой свадебной церемонии. Для японцев в этом нет ничего удивительного. Ведь сейчас жизнь человека проходит в соцсетях.

Сёстры на всю голову

Ёшкин кот!

У двойняшек Марины и Ирины синдром близнецов: вышли замуж и родили в один день!

Прическа, пожалуй, единственное, в чем 35-летние сестры не похожи внешне. Ирина — длинноволосая блондинка, а Марина бреет голову наголо. По характеру они тоже разные. Но, несмотря на это, между двойняшками существует связь, крепкая настолько, что кажется фантастикой! Сестры называют себя близнецами на всю голову. Все самые главные события в жизни у них происходят синхронно. Не подгадывая, начали встречаться с мужчинами. И примерно в одно время те, не сговариваясь, сделали им предложения. Вышли замуж в один день. А еще в один день умудрились родить первенцев. Хотя не планировали заранее дни зачатия и родов. Не было никаких медицинских вмешательств. Просто Марина переносила старшую дочь на 2 недели, а Ирина недоносила сына месяц. Сестры уверены: сработал синдром близнецов. «Мы половинки друг друга, ведь мы вместе пришли в этот мир. Мы всегда рядом!» — говорит Марина.

ТРУДНОЕ ДЕТСТВО ПОМОГАЕТ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Люди, которые сталкивались с трудностями в детстве, лучше с ними справляются, когда становятся взрослыми. На их фоне сильно проигрывают те, у кого детские годы прошли безоблачно и спокойно. Благодаря сложностям и переживаниям с малых лет человек учится справляться с ними и, входя во взрослую жизнь, обладает уже достаточным багажом знаний и навыков. В то время как некогда счастливые дети попросту не знают, как себя вести в таких ситуациях, и становятся несчастными взрослыми. Помимо всего прочего, у людей, переживавших трудности, лучше развита память. Это дает возможность делать выводы и не совершать повторных ошибок.

В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ НАДО ДУМАТЬ О СНЕГЕ

У всех иногда возникают ситуации, которые требуют спокойствия и здравомыслия. Но не всегда получается привести мысли в порядок и остановить ненужное волнение. В этом случае нужно просто представить снежные пейзажи или просмотреть изображения с подобной тематикой. Белоснежное безмолвие, холодность и отрешенность помогают искусственно «охладить» мозг, снизить градус эмоций и сделать правильный выбор, о котором не придется жалеть. Дело в том, что сигналы, связанные с теплом, расслабляют, а «прохладные сигналы», наоборот, повышают бдительность.

Распространенное выражение про принятие решений на холодную голову имеет под собой реальный смысл.

Знаете ли вы, что...

О людях хороших

Если нет в кармане денег, а есть хочется

Ольга Николаевна, хозяйка продовольственного магазина из Якутска, знает, что пенсионерам всегда не хватает денег на пачку масла или молока. Женщина открыла в своем магазине «полку добра». Здесь малообеспеченные граждане могут бесплатно взять хлеб, молоко, макароны, консервы. К сожалению, за дармовой едой нередко приходят обеспеченные люди. Кто-то сметает с полки сразу все продукты, а через час заглядывает снова. Однако есть и другие посетители. Они за свой счет заполняют опустевшую «полку добра».

Ситуация — *Советы психолога*

Зашишайтесь от болтливых

Болтливая маникюрша, лезущая во все дела соседка, обожающая сплетничать дальняя родственница... Все они навязывают общение, которое вас раздражает и напрягает? Такая навязчивость может быть трех типов.

1 **Корыстная.** Самая безобидная, несмотря на название. Люди хотят общаться с вами, потому что вы красивы, богаты, успешны. Вам говорят комплименты, вас хвалят. Это приятно. Но очень быстро такие люди начинают просить отдачи. Поэтому от такого общения нужно отказываться сразу и мягко.

2 **Эмоциональная.** Людям нужны ваше время и эмоции. Они буквально «втираются» во все сферы вашей жизни, хотят стать необходимыми во всем. Так, соседка может советовать своих врачей или школу для ребенка, а случайный таксист — предлагать починить кран в ванной. Если допустите такого человека в свою жизнь, а потом постараетесь от него избавиться, он проявит агрессию. И будет всем вокруг рассказывать о вас нелестные вещи. Научитесь сразу ставить подобных людей на место. Разумных аргументов они не понимают, поэтому пусть лучше небольшая неприязнь выльется на вас сразу, чем волна негатива — спустя время.

3 **Энергетическая.** «Бьет» уже не только по вашему времени и настроению, но и по здоровью. Навязываются люди, которые вечно несчастны, печальны, ненавидят жизнь и окружающих. Они чувствуют себя обиженными, обделенными и требуют соучастия. А оно отбирает ваши силы. Лучший способ борьбы — предложить реальную помощь и, когда ее не примут (а так всегда и происходит), исключить человека из жизни. Переделать его вы не сможете.

P. S. Если не хотите идти на сближение с человеком, во время разговора с ним принимайте закрытые позы — руки, скрещенные на груди или сцепленные за спиной. Избегайте контакта глазами. Вежливо, но непреклонно сворачивайте разговоры, переходящие на те или иные личные темы. Это касается и личных тем собеседника. Многие люди полагают, что если делятся с вами сокровенным, то и вы должны проявлять такую же откровенность.

С. П. Кудрявцева, психолог, кандидат психологических наук

Уроки жизни

«Не бывает брака на расстоянии»

ИРАДА ЗЕЙНАЛОВА, телеведущая:

— С первым мужем я прожила 20 лет. Поэтому к разводу шла сложно, долго думала. Алексей — прекрасный друг, замечательный отец, но отношения между нами закончились. Мы оба журналисты, постоянно в длительных командировках. Не бывает брака на расстоянии! Я не знаю таких успешных примеров и пережила это сама. Когда люди живут в разных странах, они могут сколь угодно сильно любить друг друга, сколь угодно часто друг к другу ездить, но брак — такая вещь, над которой надо работать ежедневно. Когда вы вместе, то растете вместе. У вас общая атмосфера, думаете об одинаковых вещах. Когда живете на два дома, это сильно разъединяет.

Я решила все закончить, когда поняла, что у меня начинается роман. Сказала Алексею: «Давай разведемся, потому что мы оба должны быть счастливы. У тебя и у меня есть на это шанс, давай им воспользуемся. Нам не так много времени осталось. Зачем тратить его на то, чтобы устраивать сложные отношения?» Леша сразу понял: я не шучу.

Родителям я просто позвонила. Папа сказал, что я сошла с ума. А я ответила, что любые отношения заканчиваются. Сын с отцом и общается, и видится.

Сашу я встретила, сама того не заметив. Мы долго работали вместе. Люди должны быть сложными, а их отношения — простыми. Если они перестали любить друг друга, пора разводиться. Если любят, нужно идти в загс. Я долго думала на эту тему. На глаза как-то нечаянно все время попадались статьи с заголовками вроде «Если вы просто живете вместе — это путь в никуда». Всегда была разумным человеком, а тут как дурочка покупалась на такие вещи. Подруги твердили обратное: «Тебе сколько лет? Зачем замуж? Что меняет штамп?» В какой-то момент Саша понял, что у меня в голове неразбериха, надо по-мужски навести порядок. И сказал: «Если ты считаешь, что брак — это важно, значит, и я так считаю».

О своих переменах в жизни я сообщила сыну прямо. У нас с Тимом очень дружеские отношения. Так и сказала: «Дорогой сын, в моей жизни появился мужчина, я тебя с ним познакомлю. Ты знаешь — я человек серьезный, просто так загуливать не буду. Саша мне дорог. Поэтому, будь добр, веди себя прилично». И тут оценила с обеих сторон чудеса дипломатии, долгое приглядывание и миллион полувзглядов. Это заняло какое-то время, но они справились. Когда мы сообщили Тимуру, что решили пожениться, он очень серьезно отреагировал: «Мама, давай все взвесим вместе. Дело серьезное». Подошел к этому более рационально, чем я. Взвесили. Согласился.

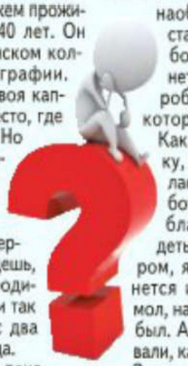
■ ЕСЛИ ЛЮДИ ПЕРЕСТАЛИ ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА, ПОРА РАЗВОДИТЬСЯ. ЕСЛИ ЛЮБЯТ, НУЖНО ИДТИ В ЗАГС.

■ БРАК — ТАКАЯ ВЕЩЬ, НАД КОТОРОЙ НАДО РАБОТАТЬ ЕЖЕДНЕВНО. КОГДА ВЫ ВМЕСТЕ, ТО РАСТЕТЕ ВМЕСТЕ. У ВАС ОБЩАЯ АТМОСФЕРА, ДУМАЕТЕ ОБ ОДИНАКОВЫХ ВЕЩАХ.

Неужели надо было до таких лет дожить, чтобы понять: жизнь прошла без женского счастья

Айболит

Замуж выходила по любви. С мужем прожили больше 40 лет. Он работал в женском коллективе — в типографии. Слесарь-наладчик, своя каптерка, всегда есть место, где закрыться. Изменял! Но я закрывала глаза. Через три года стали сильно ругаться, он ко всему придирался. Спросите, чего же я терпела? А дети? Как уйдешь, да и куда? К своим родителям совестно, там и так места мало. А у нас два сына. Они любили отца.



Думала — ну, это пока молодой, потом остепенится. Не будет за юбками бегать, перестанет скандалить, упрекать. Да и некогда было зацикливаться на переживаниях, надо было работать. Я бухгалтер, работа ответственная. Плохим настроением ошибки в отчетах не объяснишь. Старалась, чтобы дома всегда все было, и обед, и чистота. Так и жили. Радости не было, лишь привычка.

Сейчас нам по 63 года. Нестарые, хотя уже есть внуки. Казалось бы — забывай обиды, живи спокойно. Но получается наоборот. С годами мне становится все больнее и больнее. В памяти нет-нет да и всплывают подробности нашей жизни, которые не могу забыть. Как сломал стул об стенку, а я прямо перетряслась. Как приходил с работы чуть выпивший, но благодушный, шутил с детьми. И в постели вечером, я точно знала, отвернется и скажет, что устал, мол, на работе тяжелый день был. А мне потом рассказывали, как именно он устал.

Злюсь на себя теперь — зачем прощала? Может, по-другому могла бы жизнь свою устроить. Больше бы радовалась. И мужчину нашла бы — я до пятидесяти очень хорошо выглядела. Неужели надо было до таких лет дожить, чтобы понять: жизнь прошла без женского счастья. Хочу сказать: женщины, если в таком же положении, не прощайте. Ищите свое счастье.

Мария, Московская обл.

Обсудим?

Сергея до сих пор я так и не встретила...

Моя бабушка очень любила гадать. Карты разложит — и давай. Когда я интересовалась, что это она делает, отвечала: «Карты о судьбе спрашиваю». Вот так с детства у меня появилась вера в то, что гадание может предсказать судьбу. Потом бабушка умерла. Но я всю свою жизнь сверяла с тем, что скажут карты. Дело дошло до того, что без гадания уже не могла ничего предпринять. Новая работа? Я скорее карты раскладывать — что скажут? Потом стала к профессиональным гадалкам обращаться. И вот как-то задала главный для себя вопрос: когда замуж выйду? И как мужа будут звать? Гадалка, которую все очень хвалили, выдала: «Не скоро. А мужа будут звать Сергеем». Никакого Сергея в моем окружении не было. А нравился мне Юрий. Да и он был ко мне неравнодушен. Может, и поженились бы, но... Ведь гадалка сказала, что нужно ждать Сергея. И я ждала. Год, второй, третий, десятый... Ой, сколько мужчин вокруг меня вилось! Двое руку и сердце предлагали. Но одного звали Иваном, другого — Александром. Не то! Судьба словно решила посмеяться: за всю жизнь я так и не встретила Сергея!

Сейчас мне 45 лет. До сих пор не замужем. Правда, за мной очень ухаживает Андрей. Я безумно его люблю, но... Все думаю: выйду замуж за Андрея, а тут появится мой Сергей. Или уже не появится? А как бы вы на моем месте поступили?

Светлана, Калмыкия

Вот закрыла одну дверь — значит, другая откроется

Айболит

Давно дело было. Много Игорь моей крови попил, замуж звал, потом на попятную шел. Измучил, в глазах слезы не высыхали. Оторвалась от него с большим трудом, вслед плюнула и, как ведьма, накликала всякого дурного. Потом прощения у Боженьки просила за свои плохие слова.

Много лет не виделись с ним, а мне хотелось встретиться и показать, какое он счастье оттолкнул. Представляла, как иду вся такая красивая, на ветру платье развевается, обнажая мои длинные ноги. На губах — красная помада, волосы раскиданы по плечам. Может, это я из-за него не распустилась, чтобы, как увидел, обмер. Замужем побывала — не понравилось там. Зато дочка растет любимая.

Пока одна была, изводила себя этими мыслями, Игорь лез в голову. Но в жизни все прозаичнее. Знаете, где его увидела? На кладбище! Праздник был, люди пришли могилки прибирать. Счастье, что на мне очки темные были и платочек. Не узнал он меня, мимоходом скользнув взглядом. А я глазам не верила. Вроде годы прошли, а помнился он молодым, высоким, с улыбчивыми серыми глазами. Ничего не осталось от того парня. Развалина, снулый, сильно постаревший. Жену рассмотрела, чуть не рассмеялась. На меня похожа! Только за собой перестала следить.

Помянула родных стопочкой и убралась оттуда. Отпустило меня после этой встречи. Выкинула его из головы напрочь. Спасибо ему лишь за то, что сохранила себя, выгляжу хорошо. Глаза у меня теперь загорелись на других мужчин, буду знакомиться. Вот закрыла одну дверь — значит, другая откроется...

Ирина, Архангельская обл.

Умные мысли

■ ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ ЛИШНИЙ РАЗ ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ХОРОШИЕ ТУФЛИ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ.

■ ДАЖЕ В САМОМ ПЛОХОМ МУЖЧИНЕ МОЖНО НАЙТИ ЧТО-НИБУДЬ ХОРОШЕЕ, ЕСЛИ ТЩАТЕЛЬНО ЕГО ОБЫСКАТЬ.

■ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ЖЕНЩИНЫ УПОДОБЛЯЮТСЯ МУМИЯМ: НАЧИНАЮТ ВЫЯСНЯТЬ, КТО ЛУЧШЕ СОХРАНИЛСЯ.

■ В ЛЮБВИ ТЕРЯЕШЬ РАССУДОК, В БРАКЕ ЗАМЕЧАЕШЬ ПОТЕРЮ.

Аллергия на мужа смертельно опасна

Ученые из США доказали, что аллергия на мужа смертельно опасна для женщин. Такой диагноз действительно существует, и не все пары имеют шансы на счастливую жизнь из-за несовместимости на биологическом уровне. Проявляет она себя обширным герпесом, раздражением по всему телу. Даже при легком поцелуе с супругом в организме женщины активизируются тучные клетки, в результате на коже появляются высыпания.

Аллергия на мужа особенно опасна после полового акта с «неподходящим» супругом. Специалисты подчеркивают, что полная несовместимость между супругами встречается крайне редко. Но если она появляется, нужно немедленно обратиться за помощью к врачам.

Тот самый

Намотай на ус

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МУЖЧИНА, С КОТОРЫМ ВСТРЕЧАЕТЕСЬ, — ИМЕННО ТОТ, КТО ВАМ НУЖЕН?

■ Он гордится вами и постоянно рассказывает всем о ваших успехах.

■ Вместе вы уже долго, а он все еще делает приятные сюрпризы.

■ Не пытается вас изменить, хотя видит все ваши недостатки.

■ Вы можете плакать в его присутствии, не смущаясь. Он поймет, поддержит и даст совет.

■ Когда друзья жалуются на проблемы в отношениях, вам особо нечего добавить. А рассказывать о том, что все хорошо, тоже не хочется.

■ Он в хороших отношениях с вашей семьей и сделал все, чтобы вы нашли общий язык с его.

■ Ваши друзья — его друзья. И ему на них не наплевать.

■ Нормально относится к тому, что иногда вы можете вспылить. Понимает, что все мы люди.

■ Может неожиданно сделать комплимент. Несмотря на то, что вы без макияжа и одеты в домашнее.

■ Когда делаете что-то вместе, не начинаете ругаться. И путешествие вдвоем не превращается в катастрофу еще на этапе сборов.

Икона святого праведного Симеона Верхотурского

Этому святому молятся при глазных заболеваниях, болезнях ног и параличах.

МОЛИТВА

О, святый и праведный Симеоне, чистою душею твоею в небесных обителех в лице святых водворяяйся, на земли же телом твоим нетленно почиваяй! По данной ти благодати от Господа молитися о нас, милостивно призри на нас многогрешных, аще и недостойне, обаче с верою и упованием ко святей и цельбоносней иконе твоей притекающих, и испроси нам от Бога прощение согрешений наших, в няже впадаем множицею во вся дни жития нашего и якоже прежде овым убо от очныя зельныя болезни ни мало зрети могущим исцеление очес, овым же близ смерти бывшим от лютых недугов врачевание, и иным иная многая преславная благодеяния даровал еси; сице избави и нас от недугов душевных и телесных и от всякия скорби и печали, и вся благая к настоящему житию нашему и к вечному спасению благопотребная нам от Господа испроси, да тако твоим предстательством и молитвами стяжавше вся нам полезная, аще и недостойнии, благодарне восхваляюще тя, прославим Бога, дивнаго во святых Своих, Отца и Сына и Святаго Духа, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе Т. Г. Ефимовой из Ставрополя

60 кг кислорода в сутки

В 2018 году в китайском городе Нанкин будет закончено строительство небоскреба «Вертикальный лес». Комплекс будет состоять из двух башен высотой 200 и 108 м, на террасах которых посадят больше 1000 деревьев и 2500 кустарников. Эти зеленые насаждения смогут производить до 60 кг кислорода каждый день. Впитывая дыхание своих жильцов, взамен растения будут выделять чистейший кислород.

Возвращается уже 15 лет

На одной из крыш в деревеньке Бродски-Варош (Хорватия) свила гнездо необычная пара аистов — Клепатан и Малена. Каждую осень Клепатан улетает на юг вместе с другими аистами. Малена же не может отправиться с ним, так как много лет назад ее ранил охотник. Поэтому всю осень и зиму она терпеливо ждет своего возлюбленного. И вот уже 15 лет подряд Клепатан неизменно возвращается к ней, преодолевая немыслимое расстояние.

■ СТРАНЕН ЭТОТ МИР, ГДЕ ДВОЕ СМОТРЯТ НА ОДНО И ТО ЖЕ, А ВИДЯТ ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ.

■ САМЫЙ КОРОТКИЙ ПУТЬ К СЕРДЦУ — ЭТО ИСКРЕННОСТЬ.

ТРЕБУЕТСЯ ИСПЫТАТЕЛЬ ДИВАНОВ

Недавно российская мебельная компания открыла вакансию испытателя диванов. Работа надомная: на диване нужно проводить не меньше 10 часов в сутки. Складывать и раскладывать его, лежа смотреть телевизор, выполнять творческие задания. От соискателей требуются высшее образование, терпеливость, усидчивость, склонность к малоподвижному образу жизни и стрессоустойчивость. Размер оклада составляет 73 тысячи рублей в месяц. После тестирования диван можно будет оставить себе. Свои резюме прислали более 50 кандидатов. Работа мечты досталась 26-летней жительнице Уфы.

РУЧКА ОБНАРУЖИТ ОШИБКИ

С виду эта ручка никак не отличается от своих собратьев. Покупают новинку чаще всего маленьким двоечникам, которые никак не могут освоить грамматику. Когда малыш приступает к диктанту, начинаются чудеса. Стоит неправильно написать букву, ручка начинает вибрировать. Еще «умное перо» выявляет грамматические и орфографические ошибки. Попробуй написать «кАрова» или «вАробей» — оно устроит такую истерику, что немедленно полезешь в словарь, чтобы быстрее исправить ошибку. Иначе завывающий сигнал будет продолжаться до тех пор, пока не сядет батарейка.

Авось пригодится — *Прикинь на себя*

Когда сон — в руку

Сновидения могут многое рассказать о будущем, прошлом и настоящем — о самом человеке, о его трудностях и желаниях, надеждах и опасениях. А главное, во сне можно обнаружить ключ к решению некоторых проблем.

■ Астрологи заметили, что у людей, родившихся под знаком Рыб, вещими снами чаще всего оказываются сны о любви и детях или же о лотереях и пари.

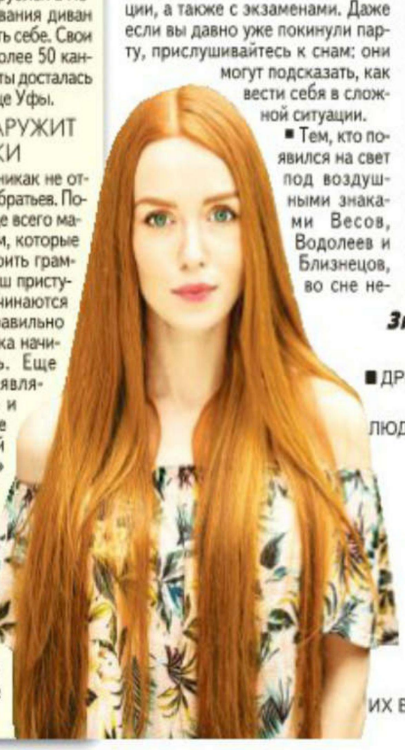
■ Ракам особое внимание нужно обращать на сны о путешествиях в далекие экзотические страны. Особенно, если вы знаете об этих краях лишь понаслышке. В большинстве случаев вещие сны сопутствуют карьерному росту Раков или предупреждают о событиях на работе.

■ Вещие сны Скорпионов обычно связаны с учебой в школе, вузе, на курсах повышения квалификации, а также с экзаменами. Даже если вы давно уже покинули парту, прислушивайтесь к снам: они могут подсказать, как вести себя в сложной ситуации.

■ Тем, кто появился на свет под воздушными знаками Весов, Водолеев и Близнецов, во сне нередко приходится решать сложнейшие задачи — как жизненные, так и научные. Истории известны случаи, когда во сне были сделаны открытия мирового масштаба. Так, Водолею Дмитрию Ивановичу Менделееву приснилась его Периодическая система химических элементов. Знаменитый датский физик Нильс Бор (Весы) увидел во сне структуру строения атома. М. Ю. Лермонтов (Весы) всерьез увлекался математикой, в том числе любил показывать в высшем обществе математические фокусы, пытался постичь логику и магию цифр. Однажды ему, долго бившемуся над очередной сложной задачей, явился во сне незнакомец и подсказал ее решение. Интересно, что Лермонтов в тот же день зарисовал по памяти портрет незнакомца. Но самое удивительное, что исследователи жизни и творчества поэта спустя многие годы узнали в этом рисунке... Джона Непера, шотландского барона и математика, создавшего в начале XVII века таблицу логарифмов! Кстати, у Лермонтова были шотландские корни: его предок, шотландский наемник Георг Лермонт, в 1613 году принял российское подданство и взял себе имя Юрий.

■ Представители огненных знаков — Овны, Львы и Стрельцы — даже во сне бывают весьма амбициозны. Им часто снится, как они сотрудничают с великими людьми всех времен и народов, решают судьбы государства, а то и сами становятся известными личностями. Если во сне вы видите огонь или какой-то другой источник света, возможно, увиденное окажется правдой уже в ближайшем будущем или много лет спустя.

■ Земным знакам — Тельцам, Девам и Козерогам — редко снятся непонятные сны. Обычно эти люди видят во сне примерно то же, что и наяву: дом, работу, повседневные занятия, коллег, друзей и родственников. Но не нужно полагать, будто такие сны ничего не значат, — именно в них можно найти подсказки для обыденной жизни. Они научат, как вести себя в той или иной ситуации, намекнут, кому из ваших знакомых стоит доверять, а с кем лучше держать дистанцию. Сны земных знаков прозрачны, их несложно трактовать.



Знаете ли вы, что...

■ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ БЫЛИ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПОСЛЕ СМЕРТИ РЫЖИЕ ЛЮДИ ПЕРЕРОЖДАЮТСЯ, ПРИЧЕМ ЧАЩЕ ВСЕГО В ВАМПИРОВ.

■ ЛЮДЕЙ С РЫЖИМ ЦВЕТОМ ВОЛОС ВСЕГО 2% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ. БОЛЬШЕ ВСЕГО РЫЖИХ РОЖДАЕТСЯ В ШОТЛАНДИИ.

■ ЕГИПТЯНЕ СЧИТАЛИ РЫЖЕВОЛОСЫХ КРАСАВЦЕВ НЕВЕЗУЧИМИ И ПРИНОСИЛИ ИХ В ЖЕРТВУ В НАДЕЖДЕ НА ПРЕКРАЩЕНИЕ ПОЛОСЫ НЕУДАЧ.

Цифры и факты

РОССИЯ является единственной в мире страной, которая омывается 12 морями.

ВЫ разделяете свой день рождения почти с 20 миллионами человек в мире.

В МИРЕ 23% поломок копировальных аппаратов происходят из-за того, что люди садятся на них, чтобы отксерить свою «пятую точку».

БОЛЬШЕ 98% японцев подвергаются кремации после смерти.

В ТЕЧЕНИЕ жизни мы съедаем около 27 тонн пищи, что равно весу семи слонов.

ЗАНЯТЫЙ тяжелым физическим трудом взрослый мужчина выделяет 4 л пота в сутки.

СЕНЕГАЛЬСКИЕ женщины тратят на добывание воды в среднем 17,5 часа в неделю.

КАЖДЫЙ пятисотый человек на Земле имеет один глаз голубой, а другой — карий.

КАЖДЫЕ три минуты кто-то на Земле объявляет, что видел НЛО.

Лечебная верёвочка исчезла. И шишка тоже

Однажды я поверила в лечебную силу веревочек, которыми подвязывают руки у покойников в гробу. Дочка Ариша была совсем маленькой, когда у нее на ноже вскочила шишка. Куда мы ее только не возили! Использовали уйму разных мазей — ничего не помогало. Случайно я узнала, что у тети остался кусок веревочки, которой были связаны в гробу бабушкины руки. Слышала, что такие вещи помогают. Ну и попросила эту веревку. Обвязывала ею дважды на ночь Аришке ножку, а на третье утро веревочка пропала. Сколько я ее ни искала, так и не нашла. И шишка тоже пропала.

...Когда хоронили маму, не знаю, куда дели две веревки. А когда папу — проследила, чтобы веревки сняли и положили в гроб. Могла бы их себе забрать, но у меня уже есть: остались от другой бабушки. В последнее время болят колени — достану веревочки и обвяжу ноги...

Людмила, Ростовская обл.

Ангел-хранитель показал мне рай

20 ЛЕТ НАЗАД С МОИМ МУЖЕМ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА — ОБНАРУЖИЛИ ТЯЖЕЛОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

В 1996 году сделали операцию. Все прошло удачно, и 5 лет он чувствовал себя относительно хорошо. И вот заметила, что муж начал резко худеть, хотя ничего его не беспокоило. Я запаниковала: а что если болезнь вернулась?

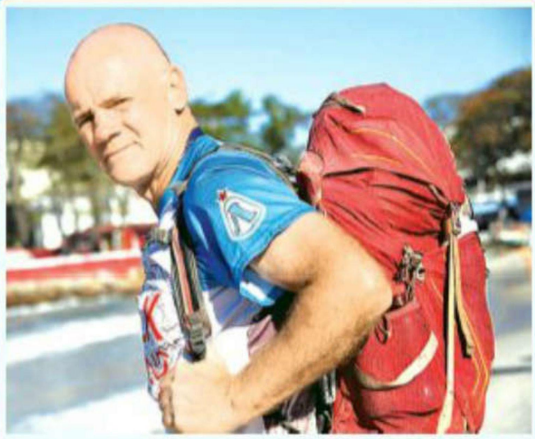
Пошли к врачам. Те осмотрели мужа, покачали головой и направили на обследование в онкологический центр. Проводив рано утром супруга, я снова легла спать. И увидела сон — странный, цветной и настолько яркий, что запомнила его до мелочей, каждую деталь, каждое слово. Снится, будто стою возле высокого дома. Его крыша теряется в облаках, но дверей в доме нет. Помню, еще удивилась: как же я туда попаду, без дверей-то? И вдруг оказываюсь внутри, в огромном зале. Там стоит множество народу. Все кричат, о чем-то спорят, что-то друг другу доказывают. Я нахожусь около мраморной колонны и вижу, как наверху распахивается огромное окно — от потолка до пола. На подоконнике стоит ангел, самый настоящий, с крыльями за спиной! Хорошо запомнила его: без лица, но с изящной, как у женщины, фигурой. Стоял и переливался разноцветными огоньками.

Все находившиеся в зале бросились к ангелу, стали о чем-то спрашивать. Я подумала: надо бы и мне спросить о чем-нибудь. Ну а какой вопрос волновал меня больше всего? Конечно же, будет ли мой муж жить после новых скитаний по врачам и больницам. Попыталась закричать, но поняла, что не могу открыть рта, словно его и нет. Зато кричала моя душа: «Мой муж излечится? С ним все будет в порядке?» Женщина-ангел мне ответила: «Нет. Он скоро умрет». — «Сделай же что-нибудь! — обратилась я к ней с немым криком. — Ты же сильная!» — «Прости, но я ничего не могу сделать, — сказала женщина-ангел. — Это выше моих сил. Господа уже подписались». Я не поняла: что это за странные слова? Почему «господа», а не, скажем, «Господь»? А душа рыдала после таких горьких слов. Но женщина-ангел стала меня успокаивать: «Не плачь! Хочешь, покажу тебе место, где он будет жить после смерти?» — «Конечно!» — ответила я, а сама подумала, что сейчас она понесет меня наверх, но ведь я ужасно боюсь высоты. «Не бойся, — услышала она мысли. — Это не выше второго этажа».

Я села ангелу на спину, коснулась руками крыльев: они были белоснежными, на ощупь мягкими и даже пушистыми. Мы полетели вверх. Я повернула голову налево и увидела неописуемую красоту — голубое небо, теплое яркое солнце, светлые дома, белые купола церквей и очень много цветущих деревьев. Проснувшись, сразу поняла, что муж скоро умрет. Но душа была спокойна. Ведь я твердо знала, что бояться нечего. Муж попадет в рай, его ангел-хранитель мне это уже показал. Через год, как и предсказала женщина-ангел, мужа не стало. В ту ночь, когда он умирал, я вызвала скорую. Медбрат сделал мужу обезболивающий укол. В комнате, где лежал супруг, было распахнуто окно. И тут произошло нечто такое, что еще раз меня убедило: необычный сон приснился неспроста. В окно влетела огромная бабочка с большими, не меньше 15 сантиметров, крыльями. Они сверкали, переливались всеми цветами радуги. Бабочка пролетела над умирающим мужем, сделала круг по комнате и снова вылетела наружу. Такую красоту не только у нас, на Урале, но вообще нигде и никогда больше не видела.

Зоя, Свердловская обл.

Считается, что случайно найденное в неожиданном месте белое перышко — один из самых распространенных знаков от ангелов.



Пешком вокруг света

СЕРГЕЙ ЛУКЬЯНОВ НА СВОИХ ДВОИХ ОБОШЕЛ ВСЮ ПЛАНЕТУ.

В апреле 2015 года 60-летний Сергей Лукьянов из Санкт-Петербурга сказал жене, что уходит. Но не от нее, а от дивана и комфорта! Собрал все самое необходимое в рюкзак на 18 кг и пошел в кругосветку. Сергей Павлович — мастер спорта международного класса по спортивной ходьбе. На пешую кругосветку отважился первым на планете! Шел по принципу «Бог странника не обидит». Ночевал на автобусных остановках, под мостами в спальном мешке. Питался лапшой быстрого приготовления, колой и шоколадками. Останавливался на бензоколонках, где можно налить кипятка, — лапшу и чай заварить. Запас еды у него с собой был всегда. И ведь Сергей — инвалид II группы, у него больные ноги. А в Кемеровской области он попал в больницу. Удалили грыжу. Врачи крутили пальцем у виска: какая кругосветка, полный покой нужен! А Лукьянов пошел дальше. За год и 10 месяцев прошел через Азию, Африку, Америку и Европу. Потратил около миллиона рублей — в основном на межконтинентальные перелеты. Зато на сухопутном транспорте сэкономил. Свои ноги бесплатно носят!

Прежде чем отправить маму за милостыней, прабабушка ей в подол юбки воткнула иголку с ниткой

Эта история произошла с моей матерью, которая жила в приуральской деревне. Шел 1953 год, в лесах скрывались уголовники, выпущенные Берией. Жизнь была тяжелая, деревня голодала. Вот мама и бегала по соседним селам, просила милостыню, чтобы прокормить младших пятерых сестер и братьев. Отца у нее не было, а мать сидела в тюрьме за украденные полмешка пшеницы с колхозного поля. Жила она с бабушкой (моя прабабушка). Прежде чем отправить мою маму за милостыней, прабабушка ей в подол юбки воткнула иголку с ниткой и нашептала заговор. Когда мама пересекла лесную опушку, ее встретили трое мужиков с внешностью бандитов, которые рыскали по лесам, занимались мародерством и нападали на людей. А тут молодая девка 17 лет! Естественно, они схватили ее, завязали юбку на голове, руки-ноги привязали к дереву, чтобы изнасиловать. Но... Каждый из них оказался сексуально бессилен! Ничего не смогли сделать! От досады они пнули маму и оставили ее связанную на траве. Ее нашла собака одного из охотников, забредших в те места. Когда мама рассказала об этом своей бабушке, та объяснила, что ее спасла заговоренная иголка с ниткой.

Вероника, Костромская обл.

НА ПЯТЫЙ ДЕНЬ СВАДЬБЫ ТОЛЬКО СВИДЕТЕЛЬСТВО О БРАКЕ СПАСЛО ОТ НЕРАЗБЕРИХИ.

Секреты благополучия по фэн-шуй

- ПРИ ПОКУПКЕ НОВОГО ЖИЛЬЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ПРЕЖНИЙ ЕГО ХОЗЯИН ПРЕУСПЕВАЛ.
- ЕСЛИ ДВЕРИ НАЧАЛИ СКРИПЕТЬ, ПЛОХО ОТКРЫВАТЬСЯ, НЕМЕДЛЕННО СМАЖЬТЕ ИХ, ПОЧИНИТЕ ИЛИ ЗАМЕНИТЕ.
- ДЕЛО ЗАСТРЯЛО НА МЕРТВОЙ ТОЧКЕ? ПЕРЕДВИНЬТЕ В ДОМЕ 27 ПРЕДМЕТОВ, КОТОРЫЕ НЕ ДВИГАЛИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА.
- ЧИСТАЯ ПЛИТА И СТОЯЩАЯ НА НЕЙ КРАСИВАЯ ПОСУДА ТОЖЕ ПОМОГАЮТ УЛУЧШИТЬ ФИНАНСОВУЮ СИТУАЦИЮ.
- ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ В ДОМЕ ФРУКТЫ. ЭТО СИМВОЛ ИЗОБИЛИЯ, ОСОБЕННО АПЕЛЬСИНЫ.

После гаданий завелась нечисть

В деревне под Красноярском после святочных гаданий завелась нечистая сила. Обычная деревенская семья из Красноярского края решила погадать на Рождество, и после этого в доме начали происходить необъяснимые вещи. Стали по комнате летать подушки, мебель ходуном ходить и «выскакивать» из серванта посуда.

Сначала ни с того ни с сего с веревки оборвалась вязанка чеснока. Потом со спины главу семьи кто-то ударил. Тот обернулся — оказалось, подушка прилетела в плечо. Семья, где завелся полтергейст, нормальная, непьющая. Бабушка — пенсионерка, дед работает на дорожном предприятии, дочка сидит с детьми. Однако народ в деревне уже боится и обходит бесовский дом стороной.

«Наворожили на свою голову! Мебель, книжки, постельное белье — все перевернуто, все вещи на земле, — жалуется бабушка. — Дома ни есть, ни пить не из чего — все разбито! Посуда вся вдребезги: кружки, тарелки, двухлитровая банка с полки слетела, за ней кастрюля... Когда все это только началось, из дома 6 ведер битого стекла вынесли!» От летающих предметов у всей семьи синяки и порезы. Что уж говорить о нервах!

Как люди здравые, они пошли не по магам и гадалкам, а обратились в МЧС. Там им ответили: «Вы проспитесь сначала, а потом звоните!» Пошли к местному участковому, и он привез им священника. После того как батюшка освятил «нечистый» дом, полтергейст успокоился.

Нечто под ледником

Ёшкин кот!

В 2002 году во время пролета над Антарктидой спутники НАСА зафиксировали неожиданный гравитационный импульс.

Он исходил от огромного подледного пространства диаметром 500 километров. Над ним простиралась заснеженная равнина антарктического ледника толщиной до 4 тысяч метров. Аномалия располагается в районе, называемом Землей Уилкса. Позже ученые определили наличие там гигантского кратера. С помощью радаров в нем нашли огромную плотную, предположительно металлическую массу шириной 300 км и уходящую в глубину на 848 м. Были предположения, что этот «блин» — магма, выплеснувшаяся из земных недр, или огромный астероид. Но как Земля могла уцелеть при столкновении с ним?

Исследователи склоняются к тому, что в Земле Уилкса находится некое космическое тело. Пробиться к нему почти невозможно. Для этого пришлось бы создавать специальную станцию, завозить тонны оборудования. Выживать ученым пришлось бы при температуре минус 80°С. Кто-то считает, что вообще не нужно трогать эту аномалию. А может, подо льдом спрятан космический корабль, служащий базой для инопланетян?

На каждый день

Почему не стоит заправлять постель

Правда ли, что утром кровать лучше не заправлять? А я сразу, как встаю, застилаю. Это неправильно?
В. Н. Сатькова, Московская обл.

Даже у чистоплотного человека на постельном белье, матрасе, одеяле и подушке обитают миллионы микроскопических клещиков. Они не пьют нашу кровь и не кусаются. Их основная пища — отмершие частички кожи. Экскременты этих тварей — причина бытовой аллергии. Проявляется она кожными реакциями, заложенным носом и затрудненным дыханием. Особенно опасны клещи для людей с бронхиальной астмой.

Клещи любят повышенную влажность. После ночного сна постель пропитывается потом. И если ее сразу заправить, для клещей образуется идеальная среда. Поэтому, как аллерголог, советую: после подъема оставьте постель в разобранном виде на 1-2 часа, откройте форточку, пусть просушится.

Кроме того, несколько раз в год вывешивайте матрас, одеяло, подушки на открытом воздухе под солнечными лучами или выносите их на мороз. Ультрафиолет и холодный воздух убивают клещей.

С. В. Михеев, врач-аллерголог

P. S. Исследования показали, что постельное белье после глажки хуже впитывает пот. Поэтому не советуем использовать утюг после стирки.

ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО НИКОТИН НЕ ВЛИЯЕТ НА ГОЛОС ЖЕНЩИНЫ, ПОПРОБУЙТЕ СТРЯХНУТЬ ПЕПЕЛ НА КОВЕР.

Намотай на ус

Посуда из нержавейки удобна, красива и прочна. Но недавние исследования датских химиков показали: кастрюли из нержавеющих сплавов обладают канцерогенными свойствами, так как содержат никель. При термической обработке продукты (особенно это касается острых блюд и овощей) вступают в реакцию с металлом. В результате образуются вредные никелевые соли. Особенно опасна такая посуда для женщин, так как провоцирует рак матки. Уже ввели ограничения на использование посуды из нержавейки в Дании, Швеции и Германии. Опасная посуда в огромных количествах изготавливается и ввозится из Китая. Российские производители в производстве посуды не используют никель. Покупая же кастрюли из-за рубежа, внимательно читайте этикетки!

Чистим чисто

Чтобы всё блестело и работало

Воспользуйтесь этими нехитрыми советами, и кухонная техника всегда будет в порядке.

Газовая плита. После каждого приготовления пищи протирайте поверхности влажной тряпочкой. Решетки замачивайте на 15-20 минут в мыльном растворе (так отмыть их будет легче). Горелки тоже нужно замачивать в мыльном растворе, отмывать, ополаскивать и высушивать перед тем, как ставить обратно на плиту.

Плита электрическая. Убирайте остатки продуктов с нагревательных дисков с помощью губки, смоченной в мыльном растворе. Затем протирайте диски насухо, чтобы не заржавели.

Духовка. Сразу после запекания продуктов протрите стенки духовки, пока они еще теплые, долькой лимона. Дайте немного подсохнуть, затем протрите влажной губкой. Так уберете загрязнения без особого труда.

Холодильник. Для мытья внутренней поверхности (за исключением уплотнителя двери) используйте теплую мыльную воду. Дверной уплотнитель промывайте чистой водой и вытирайте насухо. Снаружи чистите холодильник влажной губкой с содой и тщательно протирайте.

НЕ ВЫКИДЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ. ОНИ ЛЕГКО ПРОНИКАЮТ В ТРУДНОДОСТУПНЫЕ МЕСТА, ПОЭТОМУ ИМИ УДОБНО ЧИСТИТЬ КОНФОРКИ У ПЛИТЫ, СМЕСИТЕЛИ, ДВЕРИ ХОЛОДИЛЬНИКА.

Ещё та проблема — *Прикинь на себя*

«Гости» в доме

УСТРАИВАЙТЕ ВОЙНУ НЕПРОШЕНЫМ ГОСТЯМ МИНИМУМ ДВА РАЗА В ГОД ВО ВРЕМЯ ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКИ В ДОМЕ.

1 **Как избавиться от моли?** Дыры на свитерах и кардиганах, паласах и коврах появляются не из-за самой моли, а из-за ее личинок, которые вывелись из яиц, отложенных этой самой молью. Поэтому недостаточно найти и уничтожить бабочку. Для борьбы с этим насекомым можно использовать специальные ароматические кружочки. Вырежьте из кожуры апельсина несколько кружочков. По всей их поверхности воткните бутоны гвоздики. В центре каждого кружка сделайте дырку и пропустите через нее толстую нить, развесьте в шкафах и других местах, где хранится одежда. Не убирайте в шкаф грязную одежду, так как моль не любит чистоту. Вещи, которые носите редко, лучше всего хранить в целлофановых пакетах. Перед тем, как разобрать наряды в шкафу, тщательно встряхивайте их. Ведь моль могла отложить там яйца. Стирайте одежду при высокой температуре. Если обнаружите вещь, в которой поселились личинки, на двое суток положите ее в морозильную камеру. Для отпугивания этого насекомого можно использовать шарики из можжевельника, камфорного дерева, пряные бутоны гвоздики. Можно сшить полотняные мешочки, положить в них сухую лаванду или смесь пряностей. Шкафы изнутри нужно протереть эвкалиптовым маслом.

2 **Если появились ковровые жучки.** Они селятся в доме, в котором часто появляются букеты цветов. Когда ставите цветы в вазу, обязательно их проверяйте. Если в доме есть предметы из фетра, регулярно осматривайте их. Рядом с фетром поместите лавровый лист. Кстати, жучки часто живут в рояле. Чтобы избавиться от них, нужно чаще чистить ковры, следить за порядком в доме.

3 **В шкафу поселилась зерновая моль?** Это насекомое хотя бы раз появляется на кухне даже самой чистоплотной хозяйки. От личинок этого насекомого страдают крупы, сухофрукты и мука. Чтобы не завелась моль, хранить продукты надо в плотно закрытых банках. Если она все-таки появилась, все продукты придется выбросить. Пакеты и банки с крупами, где моли не обнаружили, можно спасти. Переберите их, подсушивайте полчаса в духовке при 60°С. Шкафы вымойте с теплым мыльным раствором, а потом чистой водой. Щели и углы обработайте раствором уксуса.

4 **Избавляемся от блох.** С этой проблемой часто сталкиваются владельцы домашних животных. Для безопасности нужно постоянно проверять питомцев на наличие блох, так как эти насекомые переносят опасные инфекции. Если у животного обнаружите паразитов, купите специальный лекарственный препарат. Сначала вылечите питомца, а потом хорошо пропылесосьте полы и ковры. Так вы удалите не только блох, но и их личинки. Пылесборник проморозьте минимум 48 часов, а потом выбросьте.

Пригодится

■ В КВАРТИРЕ БУДЕТ СОБИРАТЬСЯ МЕНЬШЕ ПЫЛИ, ЕСЛИ ТРЯПОЧКУ ДЛЯ ЕЕ УДАЛЕНИЯ СЛЕГКА НАМОЧИТЬ КОНДИЦИОНЕРОМ ДЛЯ БЕЛЬЯ, А ЗАТЕМ ПРОТЕРЕТЬ СТОЛЫ, ШКАФЫ И ПОЛКИ.

■ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ ДЕЛАЙТЕ САМИ ИЗ ГОРЧИЧНОГО ПОРОШКА. РАСТВОРИТЕ ГОРЧИЦУ В ВОДЕ В ПРОПОРЦИИ 1:2 И ДАЙТЕ ХОРОШЕНЬКО НАСТОЯТЬСЯ.

Моем кошку без стресса

Несколько раз в год хозяевам этих своенравных животных все же приходится их купать. Как это делать, не вызывая бурного сопротивления у животного?

■ Вместо резинового коврика лучше использовать деревянную подставку для ванны. Надо, чтобы вода свободно стекала на дно, лапы не будут находиться в воде и кошка чувствует себя спокойнее.

■ Не мочите голову кошке водой из душа. Это вызывает у животного панику. Голову аккуратно намочите рукой, прикрывая ушки, чтобы в них не попала вода. Иначе ждите резкой реакции со стороны кошки и воспаления ушей.

■ Разговаривайте со своим питомцем тихим голосом, он будет более спокойным.

И освежает, и растворяет

Водка в быту

Даже если вы относитесь к тем, кто на дух не переносит алкоголь, бутылку водки всегда стоит держать в запасе.

* **Освежитель одежды.** Когда нет возможности постирать и высушить одежду, на помощь придет водка. Распылите ее на одежду и хорошенько просушите. Запах исчезнет, а вещи приобретут свежий вид.

* **Вернуть блеск серебряным украшениям** поможет водка. Приготовьте водный мыльный раствор, добавьте в него несколько капель лимонного сока и 1 чайн. ложку водки. Положите в эту смесь украшения и оставьте на ночь. Промойте теплой водой.

* **Дезинфекция обуви.** Водкой можно устранить главную причину неприятного запаха — бактерии. Для этого распылите ее на обувь.

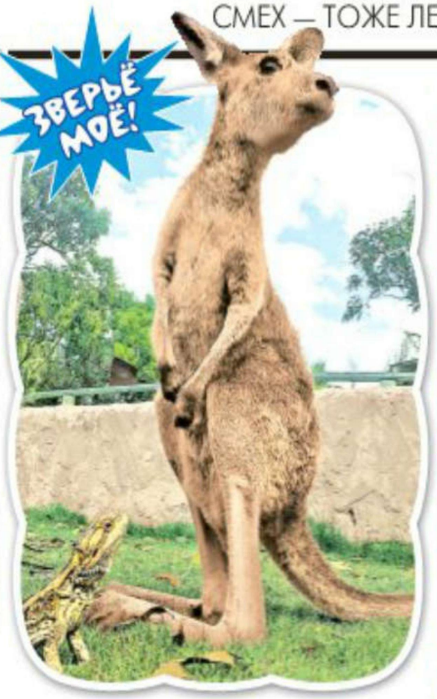
* **Розы и тюльпаны** простоят в вазе дольше, если добавить в воду 1 ст. ложку водки.

* **Очиститель и растворитель.** Специальные средства для мытья окон часто содержат аммиак и другие химические вещества. Водка очищает стеклянные поверхности ничуть не хуже и не принесет вреда здоровью. Для очков это идеальный очиститель. Водка легко удаляет следы от ценников, наклеек.

Копатыч или Лосяш
Папина возлюбленная
Парный танец
Круг перерождений
Супруга петуха
Делает из молока обрат
Удовольствие едока
Нажитое добро
Батюшка с пейсами
Дон для древнего грека
Явление сегодняшней жизни
Наука сдавать из-под стола
Растолстевшее лицо
Цезарь из «Могучей кучки»
Шлем с бармицей
Садовый цветок
Поэт, спасенный дельфином
Некая бодрость в голосе
Озеро с Дорогой жизни
«Дядя Степа» из пернатых
Неуловимое обаяние
Оружейный город Чехии
Столица родины чахохбили
Дежурное блюдо холостяка
Бронедуковучетник
Вещички в тюках и узлах
Стих Маяковского
Сани на оленьей тяге
Имя писателя Шоу
Т/с «Бедная...»
Безликая серая толпа
Шоссе для ямщика
Сподвижник апостола Павла
Предок спичек
Родной штат для апачей
Запах на радость носу
Идентификатор дома
Дикий бык
Спела про реки-руки
Зачинатель дела
Сын Арутюна Акопяна
Пшеничное поле
Проложенный маршрут
Хозяин пантов
Остров с Колоссом
Попутчик идущего в-банк
Марка автомалютки
Часть пера птицы
Альтернатива майне
Загадка в сценках
Золотистый заяц
Восточный человек
Имя в сорте яблок
Карта мелей
Гоголь-чуший самец
Скряга по Мольеру
Икс в уравнении
Поющий чех Карел
Ковер из травы
Листовая подстилка
Превращает воду в чай
Мужское имя
Эскулап по зрению
Географическая игра
Любитель видеоигр
Премница СССР
Мечтал о коне Казбича
Знаменный...
Дождевой желоб
Остров короля Артура
Лирик при Мальвине
Охотник в звездном небе
Не озимая рожь
Придирчивый критик
Ее собирают в кулак
Возлюбленный Изольды
Иосиф Броз...
Художник-баталист Франц...
Пленница растяпы Шурика
Смастерил 12 стульев
Французская кинонаграда
Общепит с официантами
Карликовая антилопа
Маринованные овощи
Ковшовый элеватор
Герой Нодара Думбадзе
Колор на палитре
Плавучее ограждение
Самка оленя
Променяла сыр на лесть

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

ЗВЕРЬЁ МОЁ!



В Австралии в центре спасения диких животных кенгуру подружилась с ящерицей. Животные часто гуляют вместе. Кенгуру Роза даже катает ящерку на спине. Работники центра отметили, что животные проводят много времени вместе. Это большая редкость, потому что, по их словам, «обычно рептилии и сумчатые не тусуются вместе».

Анекдоты из Одессы

По телевизору расхваливают художника: «Одним мазком кисти он может превратить смеющееся лицо в плачущее».

— Ой, я вас умоляю, — комментирует Моня, — моя Софочка веником может сделать то же самое!

— Изя, скорее сюда, помогите! Тут бабушке Саре плохо, вы же доктор, сделайте что-нибудь!

— Я таки извиняюсь, но я доктор археологии!

— Так и бабушке Саре уже давно не 18...

— Как приготовить омлет по-еврейски?

— Для начала занимаем у соседа три яйца...

Из разговора на Привозе:

— Кофе — черная смерть, мясо — жирная смерть, сахар — белая смерть. Кругом одна смерть. Говорят, что полезно только голодание!

— Ну вот, Сема, и после этого вы еще будете утверждать, что в нашей стране не заботятся о людях!

Разговор на одесской вечеринке.

— Я дико извиняюсь, Мойша! А кем вы приходитесь юбиляршe?

— Любовником... от первого брака.

Как упал, так и ползаю!

ДИАЛОГИ СКОРОЙ ПОМОЩИ

— Алло, скорая? Приезжайте скорее, у жены сильное кровотечение.

— Откуда?

— Сами знаете...

— Не знаем. Что написать-то?

— Пишите: «Из одного очень интересного места»...

***

— Что с вами?

— Да вот не знаю... Как с утра упал с кровати, так и ползаю...

***

— Бабушка, у вас инфаркты были?

— Нет, не было. Миокарды какие-то были, и все.

***

— Скорая! Приезжайте, дом 174, квартира 81.

— А улица какая?

— В каком смысле?!

***

— Скорая, мужу психбригаду надо.

— А что случилось?

— Да что-то с ним неладное творится. Я его бужу-бужу. Ему на работу. А он не поднимается. И вдруг — матом на меня!

***

— Диспетчер, куда вчера увезли мою жену?

— В 11-й роддом.

— А что с ней?

***

— Скорая, запишите вызов, здесь кровотечение!

— Откуда?

— Из пенуса!

— Откуда-откуда?

— Из пенуса! Из нижнего!

***

— Расскажите, что случилось?

— Да вы знаете, у меня сегодня все утро голова на пол падает...

***

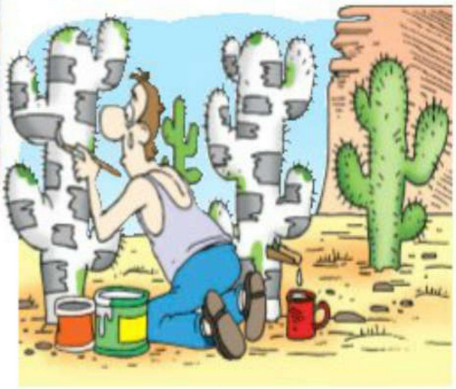
— Скорее! Пришлите психбригаду к шизофренику, у него обострение!

— Он агрессивен?

— Да!

— Что делает?

— Стены моет...



ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ДЕНЬГИ — ЭТО НЕ ВОПРОС, ОСНОВНОЙ ВОПРОС — ГДЕ ВЗЯТЬ ДЕНЬГИ!

Тьфу на вас 40 раз!

Ехал тихо поезд

ВСЕ ПАССАЖИРЫ К НОЧИ СМИРНЕНЬКО УЛЕГЛИСЬ...

Поезд Москва — Воронеж, рельсы, вагоны в ряд, раньше-то долго, ныне ж быстро они летят! Звездами многоточий томно мерцает высь. Все пассажиры к ночи смирненько улеглись. Сладко закрыли глазки, хлопнули веки — вжик! Только, как в страшной сказке, пьяный зашел мужик! Вид его был не праздный, не ресторанов для: мятый, изрядно грязный, руки черней угля! Сплошь кренделя в походке, запахи — не шарман, и полбутылки водки прятал себе в карман.

Место на верхней полке. Как же туда залезть?! Пробует. Палки-елки! И с чемоданом — жесть! Рухнул на тетку снизу, громко икнув, сказал: «Вы меня извините! Я не из этих мест». Рот занавеской вытер и кое-как залез. Сел, подобрав коленки, водку допил, поел, лег, отвернувшись к стенке, и через час храпел.

Дружно в купе проснулись те, кто уже заснул, молча переглянулись... Тетка взяла баул, тихо достала тапок, сжала его слегка и, как агент гестапо, треснула мужика! Тот, бедолага, всхлипнул, будучи не в курсах, с полки бутылку выпнул, следом свалился сам.

С виду так королевна — сто килограммов вес, тетка ругалась гневно, дядька обратно лез...

— Хватит храпеть, Иуда! Что еще за дела?! — персями по полпуда воздух в купе гнала. Мощно, как из брандспойта, фразы хлестали: «Блин, знаешь ведь, что такой ты! Выпил бы «Антихрап»! Скоро уж утро в окна, не захрапи опять! Дал бы поспать часок нам. Лучше, конечно, пять».

Глядя на тапок грустно, грузно подмяв тюфяк, тетка в сердцах зевнула и улеглась... да ка-а-ак вдруг разразится храпом громче, чем наш герой! Чашки слетели на пол, будто пчелиный рой! Дергало сильно поезд, прыгал второй вагон, тетка, не беспокоясь, сладко смотрела сон. В окнах звенели стекла, гнулась трусливо рожь, цвета вареной свеклы губы впадали в дрожь и выдавали трели — рок рядом с ними пшик! Сильно качались ели. Бледный сидел мужик. Рядом в испуге лица — сгусток душевных драм. В ужасе проводница дернула за стоп-кран. На пол свалилось тело. Тетка открыла глаз:

— Я?! Три часа?! Храпела?! Тьфу сорок раз на вас!!!

Михаил Воронцов

ЕСЛИ ВКЛЮЧИТЬ СВЕТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, КОЛБАСА ПРОСНЕТСЯ. А ЕСЛИ ЕЕ ТАМ НЕТ, ЗНАЧИТ, КТО-ТО РАЗБУДИЛ ЕЕ РАНЬШЕ...

РАССКАЗИКИ

«Здравствуй, добрый молодец! Здравствуй, птичка-невеличка! Здравствуй, деревце зеленое! Дико перед всеми извиняюсь, первый день за рулем».

Один друг — другому: «Как ты можешь терпеть свою жену? Она же у тебя вечно бурчит, пилит, цепляется к каждой мелочи. У нее когда-нибудь вообще бывает хорошее настроение?» — «Да не дай бог! Когда у нее хорошее настроение, она еще и поет».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 3.Компот. 6.Подкоп. 11.Тяпка. 12.Рыба. 13.Рубин. 14.Попона. 15.Дерево. 16.Патер. 17.Корь. 18.Лейка. 19.Оброк. 21.Табло. 22.Рожон. 25.Кримплен. 26.Гладь. 31.Перебранка. 32.Легкоатлет. 33.Планшет. 35.Рокада. 38.Порядок. 43.Череп. 45.Ожерелье. 46.Кокос. 47.Истр. 48.Горе. 49.Агнец. 50.Креветка. 51.Набат. 52.Уста. 54.Смог. 56.Кулан. 57.Колено. 59.Улисс. 61.Доклад. 62.Тренер. 63.Лента. 65.Устав. 67.Конек. 70.Кадык. 73.Трубка. 75.Облава. 77.Симфония. 78.Стандарт. 79.Ромштекс. 80.Поднос. 81.Стропило. 84.Читатель. 86.Преграда. 87.Трение. 88.Кубизм. 90.Рокот. 93.Свора. 96.Проба. 99.Пласт. 101.Волчок. 103.Бриджи. 104.Запас. 105.Градус. 106.Раджа. 107.Такт. 109.Яйцо. 110.Базар. 111.Акваланг. 112.Гетто. 114.Иней. 115.Утро. 116.Лоция. 117.Гусеница. 118.Вирши. 121.Трясина. 124.Псалом. 126.Растяпа. 129.Многоточие. 130.Стрелочник. 131.Скунс. 134.Подтекст. 136.Лавра. 139.Харон. 140.Седло. 141.Карло. 142.Баул. 144.Пудра. 145.Долото. 146.Измена. 147.Рыонк. 148.Рейс. 149.Тема. 150.Атлант. 151.Тетива.

По вертикали: 1.Штопор. 2.Этаж. 3.Капрон. 4.Пророк. 5.Трак. 6.Падь. 7.Дурман. 8.Пролог. 9.Община. 10.Янтарь. 20.Крекер. 21.Телега. 23.Ореол. 24.Океан. 27.Лютня. 28.Диего. 29.Орфей. 30.Колос. 33.Почта. 34.Адреналин. 36.Оленевод. 37.Дилетант. 39.Декабрист. 40.Кисет. 41.Порка. 42.Пегас. 44.Пицунда. 46.Кенгуру. 53.Токио. 55.Манты. 56.Культ. 57.Кафе. 58.Орда. 60.Совка. 64.Табун. 66.Салют. 67.Карабинер. 68.Наст. 69.Компонент. 70.Консонанс. 71.Дояр. 72.Косметика. 74.Ротатор. 76.Вокализ. 82.Озноб. 83.Опак. 84.Чадо. 85.Тобол. 87.Топаз. 89.Метла. 91.Облик. 92.Ожог. 94.Ворс. 95.Радий. 97.Оппозиция. 98.Австрия. 99.Пирогов. 100.Аудитория. 102.Кровосос. 103.Буратино. 108.Тайга. 109.Ягуар. 110.Билет. 113.Обида. 119.Знать. 120.Капля. 122.Рынок. 123.Сахан. 124.Притон. 125.Матисс. 127.Точка. 128.Приор. 131.Секира. 132.Упряжь. 133.Сходка. 134.Погода. 135.Термит. 136.Лопата. 137.Ведьма. 138.Атаман. 142.Борт. 143.Лист.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 21

Весёлые новости

Наконец-то раз и навсегда покончено с преступностью. Вчера последнего бандита замочили какие-то маньяки.

***

Парадокс: слесарь Володя окончательно потерял здоровье, потому что каждое утро поправлял его.

***

Новости российской науки. Чеснок по 1950 рублей за килограмм обладает магическим свойством отпугивать не только вампиров, но и всех-всех покупателей.

***

Несчастный случай на паркете. Исполняя танец с саблями, плохой танцор совершенно случайно стал хорошим.

***

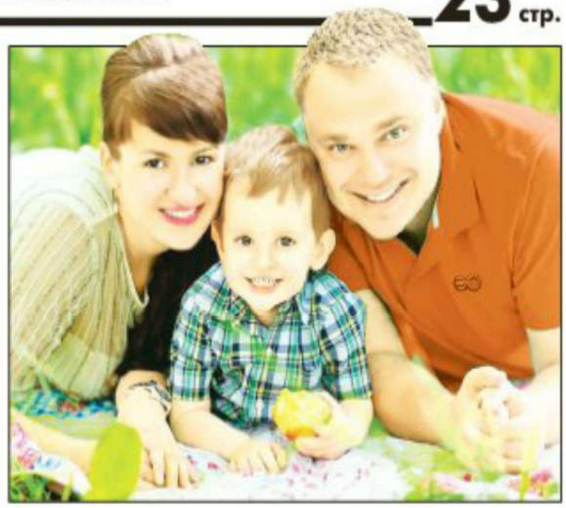
Дедушка из Иваново пять раз переписывал завещание. Сам виноват — нечего было на учительнице русского языка жениться.

***

Два года пенсионер из Калуги опрыскивал ГМО-химикатами колорадского жука. На третий год жук уже сам помогал деду окучивать картошку.

Гороскоп с 24 мая по 6 июня

Пора отдохнуть от суеты — всё равно где!



ОВЕН Наслаждайтесь, властвуйте, празднуйте — этот период ваш! Все будет складываться как нельзя кстати. Сейчас время исполнения желаний, главное — не продешевить! Гипертоникам нужно по возможности избегать стрессов. Чтобы снизить давление, намочите прохладной водой два полотенца и оберните ими икры. Держите компресс, пока полотенца не согреются. Делайте так 3-4 раза в день.

ТЕЛЕЦ Пора отдохнуть от суеты — все равно где! Было бы здорово выбраться на речку, походить по молодой зеленой травке и подзарядиться энергией. Главное, подальше от трудов и ближе к родным. Советуем обратить внимание на зубы. Кстати, если страдаете от пародонтоза, почаще готовьте блюда из говяжьего сердца — в нем содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

БЛИЗНЕЦЫ Откройте клетку и... выпустите себя на свободу. Почувствуете себя годков так на «...цать» моложе и начнете делать веселые глупости. В общем, резвитесь, но не наломайте дров. И пора закаляться! Начинайте с ног: обливайте стопы холодной водой и растирайте хорошенько. Через 3 дня обливайте уже до колен, потом все выше. Через месяц обливайте все тело.

РАК Мелкие неурядицы, которые могут подкараулить вас в ближайший период, — не повод для расстройства. Зарядитесь оптимизмом и поймете, что жизнь прекрасна и удивительна. Беспокоят проблемы с поджелудочной железой и повышенное газообразование? Поможет тимьян. Можно заваривать его как чай, а можно просто жевать после еды или добавлять в несладкую выпечку.

ЛЕВ Если в вашей жизни что-то пойдет не так, отнеситесь к этому философски: сейчас все перемены вам на пользу. О здоровье: возможны скачки давления и от этого головные боли. Поможет сладкий крепкий чай. Не жалейте сахара: 5 кусочков на чашку чая — это в ближайшие 2 недели то, что надо. Через несколько минут после такого чаепития давление упадет минимум на 30 единиц.

ДЕВА Давно пора поменять образ жизни и круг общения. Чтобы выяснить, сколько у вас настоящих друзей и подруг, скажите всем, что вы на мели. Половина из них точно испарятся. Не переживайте, ведь главное — не количество, а качество. Зато в сложной ситуации смело можете рассчитывать на помощь тех, кто останется.

ВЕСЫ Полезно иногда погружаться в себя. Создайте свой сад души и посадите в нем цветы, чтобы они радовали вас. Когда будет грустно и тяжело, мысленно возвращайтесь туда. Представьте: отворилась калитка... Вы присаживаетесь на скамейку и вдыхаете чудесный аромат. Настраивайтесь на свет, любовь и добро. Ну а если ежедневно добавлять в утреннюю кашу щепотку травы зверобоя и мелко нарезанную корочку апельсина, жить станет легче и веселей.

СКОРПИОН Живите настоящим! Ведь нельзя быть счастливым вчера или завтра. Был неприятный опыт в прошлом? Отпустите эти воспоминания — они не дают вам спокойно жить. Думайте, что происходит сейчас, и цените то, что имеете. Решили худеть? Добавляйте в свои блюда жгучий или сладкий перец любого сорта. Главное, ешьте их без соли и масла, а то наберете больше, чем сожжете.

СТРЕЛЕЦ Стрельцы в ближайшие две недели — любимцы фортуны. Так что не упустите возможность уладить все проблемы и изменить жизнь к лучшему. В вашей жизни не хватает любви? Встаньте на перекрестке, поднимите руки вверх и сделайте глубокий вдох. Выдохнув, произнесите: «Ветер-батюшка, унеси прочь тоску и одиночество, принеси любовь чистую, светлую».

КОЗЕРОГ Вы устали... Надо немного сбавить темп. Если что-то не получается, отложите до лучших времен. Совместите приятное с полезным: свежий воздух и положительные эмоции придадут сил и улучшат настроение. И помните: любое переналряжение — физическое или эмоциональное — может закончиться гипертоническим кризом. Чтобы этого не произошло, съедайте по горсти черного изюма 3 раза в день за 30 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Придержите поток мыслей, не распускайте язык, тем более когда в этом нет нужды. По утрам не вскакивайте сразу с постели, а потянитесь, пожелайте себе доброго утра. Потом поднимите ноги и покрутите педали «велосипеда», сделайте «ножницы». Завершить зарядку лучше так: встаньте на четвереньки, выгните спину дугой, потом прогнитесь в пояснице — полезно для позвоночника. Ведь вы не хотите с ним проблем?

РЫБЫ Все время жалуетесь на стресс? Но ведь стресс — не что иное, как ненужные эмоции. Они оставляют тяжесть в душе, поэтому очищайте ум и сердце от ненужного мусора каждый день. При бессоннице рекомендуем пить на ночь чай из фиников. Несколько сухих фруктов залейте кипятком, дайте настояться в термосе в течение часа.

Стихи наших читателей

БЕЗ ТЕБЯ

Я тебя отпустила давно:
Ведь любовь —
как свободная птица.
За окошком дождливо,
темно,
На душе беспокойно.
Не спится.
Позабочусь о завтрашнем
дне:
Платье выглажу, туфли
протру...
Ничего не обещано мне,
Только легкая дрожь
на ветру,
Только утра прозрачного
свет,
Да восход удивительно
алый.
И знакомых улыбок привет...
Неужели мне этого мало?

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ВЕСНА ЛЮБВИ

Душа моя сегодня
нараспашку,
И все прекрасней майские
деньки,
Весна мне вышила цветастую
рубашку,
В узор вплела степные
васильки.
Восторгу моему уж нет
предела —
Любовь пришла, нарушив мой
покой!
Меня теплом своим ты
отогрела,
Я очарован дивной красотой!
Ты — как заря, как сказочная
птица,
С небес сошла, сверкая
янтарем,
Прекрасным сном, что до сих
пор мне снится,
И лунной ночью, и счастливым
днем.
Я всем святым поставлю
нынче свечи
За ту любовь, что ими
мне дана.
От всех невзгод укрою
твои плечи
Рубашкой той, что вышила
весна.

М. А. Сизов, Шахты, Ростовская обл.

Уважаемые читатели!
Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» 53995
Объединенный каталог «Пресса России» 42404
«Каталог российской прессы» 31670
Каталог «Почта России» «Подписные издания» П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Лечебная гимнастика**
ВМЕСТО БЕГА. ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ, И НЕ ТОЛЬКО.

✓ **Советы практикующего гастроэнтеролога**
ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

✓ **Из почты «Айболита»**
ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА.

✓ **Сам себе доктор**
ЦЕЛЕБНЫЕ ВАННЫ ОТ ПСОРИАЗА.

✓ **Для вас, мадам**
ПОЧЕМУ РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ.

АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: lipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 163447 экз. Заказ 724. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» П3412
Сайт газеты www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 17.05.2017 г.
Подписано в печать 10.05.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 182 447 экз. Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Питье из сухофруктов. **6.**Лазейка под тюрьмой. **11.**Маленькая мотыга. **12.**Биться как... об лед. **13.**Красная драгоценность. **14.**Покрывало для коня. **15.**По нему стучат от сглаза. **16.**Священник-католик. **17.**Вирусный детский недуг. **18.**Дачная поливалка. **19.**Сбор с крестьян на Руси. **21.**Световой щит на стадионе. **22.**Кол, на который не стоит лезть. **25.**Синтетический трикотаж. **26.**Зеркальная поверхность пруда. **31.**Ссора с руганью. **32.**И спринтер, и прыгун. **33.**Походная сумка для карт. **35.**Дорога вдоль фронта. **38.**Установленные правила. **43.**Кости головы. **45.**Шейное украшение. **46.**Орех с молоком. **47.**Дунай в античные времена. **48.**Беда, которой слезами не поможешь. **49.** Жертвенное животное. **50.**Морское членистоногое. **51.**Тревожные удары в колокол. **52.**Рот словами поэта. **54.**Дым над мегаполисом. **56.**Дикая лошадь пустыни. **57.**Сустав с чашечкой. **59.** Одиссей по-другому. **61.**Отчет на собрании. **62.**Его ученики — спортсмены. **63.**Синяя завязка в косе. **65.**Книга для новобранца. **67.**Резная фигура на крыше избы. **70.**Адамово яблоко. **73.**Выкурена ради мира. **75.**Охота на волков. **77.**Крупное сочинение для оркестра. **78.**Образец для соответствия. **79.**Отбивная из говядины. **80.**В руках у официанта. **81.**Опора для устойчивости кровли. **84.**Клиент библиотеки. **86.**Помеха на пути к цели. **87.**Его уменьшают смазкой. **88.**«Геометрический» художественный стиль. **90.**Шум морских волн. **93.**Стая борзых. **96.**Тест на роль. **99.**Слой почвы. **101.**Детская игрушка. **103.**Брюки наездника. **104.**Избыток впрок. **105.**Единица температуры. **106.**Княжеский титул в Индии. **107.**Деликатное чувство. **109.**Продукт для омлета. **110.**Птичья ярмарка. **111.**Подводные «легкие». **112.**Резервация. **114.**Сизые осадки на проводах. **115.**Мудрое время суток. **116.**Справочник навигатора. **117.**Личинка бабочки. **118.**Стихи (устар.). **121.**Топкое место. **124.**Песня — хвала Богу. **126.**Неумеха, ротозей. **129.**Знак недосказанности. **130.**«Крайний» на железной дороге. **131.**Зверек, отпугивающий запахом. **134.**Смысл, спрятанный за словами. **136.**Мужской монастырь. **139.**Перевозчик мертвых в Аиде. **140.** Его закрепляют подпругой. **141.**Папа, выстругавший сына. **142.** Большая дорожная сумка. **144.**Сахарный порошок. **145.**Инструмент столяра. **146.**Супружеская неверность. **147.**Конопатый гриб из ельника. **148.**Маршрут авиалайнера. **149.**Лондонская река. **150.**Держит небо на плечах. **151.**Натянута у лука.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Им открывают бутылки. **2.**Шокирующая выходка. **3.**Чулочный материал. **4.**Глашатай божьей воли. **5.**Звено гусеничной цепи. **6.**Ущелье в горах Сибири. **7.**Им веяло, когда цвели сады. **8.**Вступление к роману. **9.**Первобытная ячейка. **10.**Застывшая смола с Балтики. **20.**Соленое печенье. **21.**Повозка позади лошади. **23.**Нимб, сияние. **24.**И Тихий, и Атлантический. **27.**Гитара эпохи Возрождения. **28.**Имя Марадоны. **29.**Спускался в Аид за Эвридикой. **30.**Соцветие злаков. **33.**Учреждение связи. **34.**Гормон страха. **36.**Чукча-пастух. **37.**Любитель в профессии. **39.**Диссидент на Сенатской площади. **40.**Мешочек для самосада. **41.**Телесное наказание. **42.**Крылатый конь Зевса. **44.** Курорт в Абхазии. **46.**Животное Австралии. **53.**Японская столица. **55.** Восточные пельмени. **56.**Служение божеству. **57.**Придорожная закусочная. **58.**Войско во главе с ханом. **60.**Серая ночная бабочка. **64.**Мчащееся стадо мустангов. **66.**Огненный букет на праздник. **67.**Итальянский жандарм. **68.**Корочка льда на снегу. **69.**Составная часть чего-либо. **70.**Благозвучие. **71.**Труженик молочной фермы. **72.**Тени, помада. **74.**Тиражирующий аппарат. **76.**Пение без слов. **82.**Дрожь при температуре. **83.**Утонченный фаянс. **84.** Дитя, ребенок. **85.**Приток Иртыша. **87.**Голубой самоцвет. **89.**Веник на палке. **91.**Внешний вид. **92.**Результат встречи с огнем. **94.**Щетина ковра. **95.**Элемент супругов Кюри. **97.**Противовес власти. **98.**Государство в Европе. **99.**Легендарный русский хирург. **100.**Лекционный зал в вузе. **102.**И комар, и пиявка. **103.** Мальчик с золотым ключиком. **108.**Бескрайний сибирский лес. **109.**Пятнистая кошка Америки. **110.**Проездной документ. **113.** Повод для дуэли. **119.**Сословная верхушка. **120.**Слезинка с неба. **122.**Место уличной торговли. **123.**Французская писательница. **124.**Злачное место. **125.**Художник Анри... **127.**Знак препинания. **128.**Помощник аббата. **131.**Боевой топор. **132.**Амуниция гужевой лошади. **133.**Крестьянское собрание. **134.**Переменчива, как мода. **135.**Тропический собрат муравья. **136.**Совковая или штыковая. **137.**Злая волшебница. **138.**Главарь разбойников. **142.** Боковая стена корабля. **143.**Дрожит как осиновый...